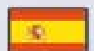
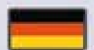
# GYM form Vibro MAX

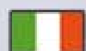


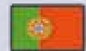
 Instruction Manual

 Manual de instrucciones

 Mode d'emploi

 Bedienungsanleitung

 Istruzioni per l'uso

 Manual de instruções

 Gebruiksaanwijzing

 РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

# GYMFORM ® Vibro Max Manual

Congratulations! You have bought the most advanced home vibration machine. In no time at all you will be toned and in perfect shape. Always consult the instructions and please retain for future use.

Set includes –
1 x Gymform® Vibro Max unit.
1 x Instruction and Construction guide.
1 x Structured Diet Plan
1 x Pedometer with Radio
1 x Advanced Workout Guide
1 x Tape Measure

**Advantages**
Increases the basal metabolic rate, thereby burning calories.
Increases strength and body tone.
Helps improve circulation.
Reduces the appearance of cellulite.
Recommended for people with osteoporosis and osteoarthritis because it does not put pressure on joints.
Improves flexibility.
Helps strengthen muscles.
Vibration training favours the development of lean muscle tissue.
Helps improve basic muscles.
Favours lymphatic drainage and improved circulation considerably helps reduce fat

**Safety warnings –**
Always read the instruction manual before operating the GYMFORM ® Vibro Max.
If you have any worry over your fitness level or have experienced previous illness always consult your doctor before using the GYMFORM ® Vibro Max.
If you have any respiratory dieses or asthma always consult your doctor before using the GYMFORM ® Vibro Max.
Always place the GYMFORM ® Vibro Max on a flat surface.
Do not let children operate the GYMFORM ® Vibro Max without an adults guidance.
Keep the GYMFORM ® Vibro Max away from water.
Do not use the GYMFORM ® Vibro Max with wet hands.
Turn off the power at the mains after use.
Not to be used by pregnant women.
Do not drink alcohol and use the machine.
Please drink water after use.
Maximum usage 4 times a day.

**Machine features/operation**
1 – 50 speeds.
5 specifically designed programs.
3 Digital LED screens. One indicates the program number ("Program selection"), the second shows time elapsed and Body Mass Index (BMI) ("time/BMI") and the third shows the speed selected ("Speed").



Screens:

1. PROGRAM SELECTION
2. TIME/BMI READY
3. SPEED

Buttons:

ON/STOP
START
PROGRAM SELECT
CONFIRM
UP
DOWN

Please see attached graph for osculation's per minute and seconds.

| | Beginning of Program | | | Speed | | | | | End of Program | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Vibration modes** | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| Program 1 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 27 | 35 | 40 | 25 | 15 |
| Program 2 | 2 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| Program 3 | 10 | 25 | 10 | 25 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 25 |
| Program 88 | Manuel | 1 to 50 | | | | | | | | |
| **Vibrations per min and second** | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| | p/s= per second | | | | | | | | | |
| Program 1 | 9,6 | 12,6 | 15,2 | 18 | 20 | 20,8 | 24 | 26 | 20 | 15,2 |
| Program 2 | 3,6 | 9,6 | 10,8 | 12,6 | 13,4 | 15,2 | 24 | 20 | 18 | 15,2 |
| Program 3 | 12,6 | 20 | 12,6 | 20 | 12,6 | 26 | 12,6 | 26 | 12,6 | 20 |
| | p/m= per minute | | | | | | | | | |
| Program 1 | 576 | 756 | 912 | 1080 | 1200 | 1248 | 1440 | 1560 | 1200 | 912 |
| Program 2 | 216 | 576 | 648 | 756 | 804 | 912 | 1440 | 1200 | 1080 | 912 |
| Program 3 | 756 | 1200 | 756 | 1200 | 756 | 1560 | 756 | 1560 | 756 | 1200 |

**Gymform® Vibro Max osculations per minute**

| Speed setting | osculate/min | Speed setting | osculate/min |
|---|---|---|---|
| 1 | 180 | 26 | 1224 |
| 2 | 216 | 27 | 1248 |
| 3 | 246 | 28 | 1272 |
| 4 | 270 | 29 | 1296 |
| 5 | 576 | 30 | 1320 |
| 6 | 624 | 31 | 1344 |
| 7 | 648 | 32 | 1368 |
| 8 | 672 | 33 | 1392 |
| 9 | 720 | 34 | 1416 |
| 10 | 756 | 35 | 1440 |
| 11 | 780 | 36 | 1464 |
| 12 | 804 | 37 | 1488 |
| 13 | 840 | 38 | 1512 |
| 14 | 876 | 39 | 1536 |
| 15 | 912 | 40 | 1560 |
| 16 | 948 | 41 | 1584 |
| 17 | 996 | 42 | 1608 |
| 18 | 1020 | 43 | 1632 |
| 19 | 1044 | 44 | 1656 |
| 20 | 1080 | 45 | 1680 |
| 21 | 1104 | 46 | 1704 |
| 22 | 1128 | 47 | 1728 |
| 23 | 1152 | 48 | 1752 |
| 24 | 1176 | 49 | 1776 |
| 25 | 1200 | 50 | 1800 |

**Gymform® Vibro Max osculations per second**

| Speed setting | per second | Speed setting | per second |
|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 26 | 20,4 |
| 2 | 3,6 | 27 | 20,8 |
| 3 | 4,1 | 28 | 21,2 |
| 4 | 4,5 | 29 | 21,6 |
| 5 | 9,6 | 30 | 22 |
| 6 | 10,4 | 31 | 22,4 |
| 7 | 10,8 | 32 | 22,8 |
| 8 | 11,2 | 33 | 23,2 |
| 9 | 12 | 34 | 23,6 |
| 10 | 12,6 | 35 | 24 |
| 11 | 13 | 36 | 24,4 |
| 12 | 13,4 | 37 | 24,8 |
| 13 | 14 | 38 | 25,2 |
| 14 | 14,6 | 39 | 25,6 |
| 15 | 15,2 | 40 | 26 |
| 16 | 15,8 | 41 | 26,4 |
| 17 | 16,6 | 42 | 26,8 |
| 18 | 17 | 43 | 27,2 |
| 19 | 17,4 | 44 | 27,6 |
| 20 | 18 | 45 | 28 |
| 21 | 18,4 | 46 | 28,4 |
| 22 | 18,8 | 47 | 28,8 |
| 23 | 19,2 | 48 | 29,2 |
| 24 | 19,6 | 49 | 29,6 |
| 25 | 20 | 50 | 30 |

## Constructing the Gymform® Vibro Max

Before starting please lay out all of the parts listed below. Additional to the components below you will also need some cello tape.

**Equipment List**

- Tools:

Tool A



Tool B



- Equipment

No 1 = 1 x main unit



No 2 = 1 x wire



No 3 = 1 x Main Suport Tube



No 4 = 4 x Screws





No 5 = 4 x Washers



No 6 = 2 x Bottom suport bars



No 7 = 4 x screws





No 8 = 4 x washers



No 9 = 4 x BMI suport bars



No 10 = 2 x big screws





No 11 = 4 x small screws



No 12 = 1 x control panel



No 13 = 3 x control panel screws





No 14 = 1 x plug.



Please consult the equipment list.
Make sure the machine is in the O position (OFF).

1 - Lay the main unit (Nº1) on an even surface



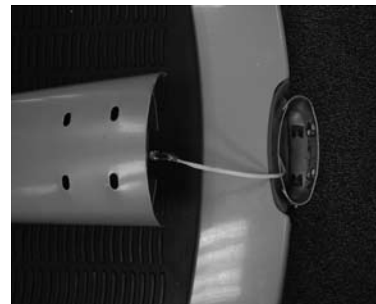
2 - Take wire Nº 2 and pass it down the middle of the suport tube Nº 3. Please pay attention to have the larger connector at the top. With some cello tape (not supplied) tape the larger connector of the wire Nº 2 onto the main suport tube Nº 3. Please see the photo below



3 - When you assemble the main suport tube, make sure the wires remain connected.



4 - Connect the bottom connector of wire Nº 2 with the wire in the main unit. Please see the photo. Make sure the wires remain connected.



5 - Now slot the main suport tube Nº 3 into the main unit Nº 1.
- Please see photo below



6 - Take screws Nº 4 and washers Nº 5 and put together.



7 - Please use tool A. At the bottom of the main suport tube Nº 3 use the screws Nº 4 and washers Nº 5 to attach the main suport tube Nº 3 and the main unit Nº 1.
The photograph below shows how the main suport tube should look like when connected and assembled.



8 - Now take the 2 bottom suport bars no 6 and place into the main unit no 1 Please make sure the top of the bottom suport bars no 6 are angled away from the main unit.



9 - Now take screws no 7 and washers no 8 and put together.



10 - Take tool B and use screws 7 and washers 8 to secure the bottom suport bars 6 to the main unit 1. This should be done at the bottom of the main unit no 1.

Take the BMI suport bars Nº 9 and place on top of the bottom suport bars Nº 6. Pay attention that the top bars of the BMI suport bars Nº 9 fit into the main suport tube Nº 3.



11 - Please use the Tool B and take the big screws Nº 10 and secure the BMI suport bars Nº 9 to the main suport unit.



- PHOTO NOTE – Please pay attention to keep all of the 3 wires outside of the suport tube Nº 3.

12 - Next please use tool B and the small screws Nº 11 to secure the BMI suport bars Nº 9 to the bottom suport bars Nº 6.





13 - Now connect the wires of the control panel Nº 12 to the wires of the main suport tube Nº 3. NOTE – for the 2 BMI red wires it does not matter which way around they are. When you hear a clicking sound, it means the panel is attached.



14 - Place the control panel Nº 12 onto the main suport tube Nº 3 and feed the wires inside the main suport tube Nº 3.



15 - Now using screws Nº 13 at the bottom side of the control panel Nº 12 there are 3 holes. Use tool B to secure the control panel Nº 12 to the main suport tube Nº3.



16 - Now connect plug Nº14 to main unit Nº1 and connect to an electricity supply.



- Well done you are now ready to use the Gymform® Vibro Max.



## Operating Instructions

**Programs of the Gymform® Vibro Max.**
There are 5 specifically designed programs. Consult the following list to choose the program that best fits your needs.
88 – Manuel Mode – choose between intensity levels of 1 to 50, depending on the speed you want. Consult the attached graph for the relation between speed and oscillations per minute.
P1 – Strength and Power Conditioning Program.
Slowly increases your body's heart rate and vibration resistance.
P2 – Fat Burning Program.
Keeps your heart rate in the fat burning zone.
P3 – Advanced Aerobic and Anaerobic Training Program. (Fartlek Training)
Fartlek training - concentrated on both speed and endurance training. For advanced athletes.
1 – Body Mass Index Program (BMI). This mode reads your BMI, so you can calculate your body's fat rate and see it reduce.
All programs last for the recommended 10 minutes.

## Operating the Machine

Maximum use of the Gymform® Vibro Max is 4 x 10 minute sessions per day. Please do not exceed this.
Turn the unit on by pressing the red on/stop button in the back of the main unit Nº1.
Press the P Program select button to find your desired program ie – P1, P2, P3, 88, 1.
When you have selected your desired program Press the purple start button to begin your workout.
If you would like to workout for a shorter time than 10 minutes please follow these instructions.
When a program is flashing in the program selection LCD you can press the blue confirm button to change the time. The time LCD screen will flash, by pressing either of the red and green up and down keys you can alter the time of your workout. Press the purple start button to begin your workout.

For BMI –
What is Body Max (BMI) Index?
Body Mass Index is a formula for measuring a person's level of overweight or obesity using measurements of height and weight.

**BMI Chart -**

| BMI | CONDITION |
|---|---|
| <20 | underweight (may need to gain weight) |
| 20-25 | advisable range |
| 25-30 | overweight (some weight loss may be beneficial to health) |
| 30-35 | obese (need to lose weight) |
| >40 | severely obese (urgent need to lose weight; advised to consult doctor) |

To calculate your BMI:
Please select program 1.
You must enter 4 different types of information for the Vibro 10 000 to read your Body Max Index (BMI)
The red and green keys (up and down) change the value. Once you have the correct value please press the blue c button to confirm. Then you can move on to selecting your next value.

1st value is – Gender Male is 1 Female is 2.
2nd Value is – Age,
3rd Value is – Height. Height is in cm. (FYI there are 30.48 cm in a foot)
4th Value is – Weight. Weight is in kg.

When the screen displays "---" place your hands on the silver bits on the bars.
The Gymform® Vibro Max will now display your bodies BMI.
Pls take your BMI every week to see your progress!
The Gymform® Vibro Max is constructed according to the following regulations -

**EMC Directive for EU:**

CENELEC EN61000-3-2
CENELEC EN61000-3-3
CENELEC EN 55014-1
CENELEC EN 55014-2

**LVD for EU:**

CENELEC EN 60335-1
BSI BSEN 50366
Product Specification -
200W
AC 220 – 240 V
50Hz

## Instructions for the Pedometer with Radio

**Features:**
This pedometer counts every step you take in a well designed LCD screen. This exclusive pedometer also contains an FM radio.

**Inserting the battery**
Open the battery cover and place 1PCS AAA battery, insert with the polarity (+)facing up and(-)facing down ,then close the battery cover .

**Operation of the Pedometer**
Attach the pedometer to your waist band or belt and this will count the amount of steps that you take. If you would like to restart the pedometer to 00000 please press the large reset button "R" on top of the pedometer.
Note - At the same time you may listen to the radio.

**Operation of the Radio:**
Plug the headphones into the headphone jack located at left-side of the pedometer and indicated with the symbol ∩
Turn on the receiver by moving the grey level on the left of the pedometer to either low or high. This is the Volume.
Press the smaller button "R" (Reset) once to ensure the frequency is at The low-end position.( FM88MHZ).
The smaller reset button "R" is at the right side of the pedometer below the scan button "S".
Press "Scan" once, it will automatically search for broadcast stations.
Press "Scan" to select your desired station. You will notice when the radio reaches the highest radio station (FM108MHZ) because the scan will stop searching for stations. Please press the smaller reset button "R" to bring the radio back to the low-end position(FM88MHZ). Then you can select your desired broadcast station again by pressing scan "S".
To turn off the radio, switch the grey button on the right side of the pedometer to "OFF".

**Note -**
This device uses 1ps AAA battery(not included),please change the battery when the LCD screen is blank or it is not possible to hear the radio.



## Manual Gymform® Vibro Max.

Felicidades por haber adquirido el aparato de vibraciones más avanzado para uso doméstico. En poco tiempo, su cuerpo estará tonificado y en perfecta forma. Lea siempre las instrucciones y guárdelas para futuras consultas.

El set incluye:
1 unidad Gymform® Vibro Max
1 manual de instrucciones y de montaje
1 plan de dietas
1 cuentapasos con radio
1 guía de ejercicios avanzados
1 cinta métrica

**Ventajas**
Aumenta la tasa metabólica basal y, por tanto, quema calorías.
Aumenta la fuerza y la tonificación corporal.
Ayuda a mejorar la circulación sanguínea.
Reduce la apariencia de la celulitis.
Recomendado para las personas que padecen osteoporosis y artritis, ya que no fuerza las articulaciones.
Mejora la flexibilidad.
Ayuda a fortalecer el sistema muscular.
El entrenamiento con vibraciones favorece el desarrollo del tejido muscular magro.
Ayuda a mejorar los músculos básicos.
Favorece el drenaje linfático y, con una mejor circulación sanguínea, se consigue una reducción de la grasa considerable.

**Advertencias de seguridad**
Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Gymform® Vibro Max.
Si tiene alguna duda sobre su estado de forma física o ha padecido alguna enfermedad, consulte siempre a su médico antes de utilizar Gymform® Vibro Max.
Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar Gymform® Vibro Max.
Coloque siempre Gymform® Vibro Max en una superficie plana.
Vigile que lo niños no utilicen Gymform® Vibro Max sin la supervisión de un adulto.
No permita que Gymform® Vibro Max entre en contacto con el agua.
No utilice Gymform® Vibro Max con las manos mojadas.
Desenchúfelo después de usarlo.
No lo utilice si está embarazada.
No ingiera bebidas alcohólicas mientras utiliza el aparato.
Beba agua después de su uso.
No lo utilice más de 4 veces al día.
Al igual que con cualquier máquina de ejercicio físico, debe consultar a su médico antes de empezar a usar Gymform® Vibro Max

**Prestaciones/funcionamiento**
De 1 a 50 velocidades.
5 programas diseñados específicamente.
3 pantallas digitales LED. Una indica el programa seleccionado (“Program Selection”), la segunda muestra el tiempo trascurrido y el índice de masa corporal (“Time/BMI”) y la tercera muestra la velocidad (“Speed”)



Pantallas:
1. PROGRAM SELECTION: Selección de Programas.
2. TIME/BMI READY: Tiempo/IMC listo
3. SPEED: Velocidad

Botones:
ON/STOP: Encendido/apagado
START: Comenzar
PROGRAM SELECT: Seleccionar el programa
CONFIRM: confirmar
UP: arriba
DOWN: abajo

Consulte el gráfico adjunto para ver las oscilaciones por minuto y por segundo. Ver gráfico adjunto.

| | Empezar Programa | | | Velocidad | | | | | Terminar Programa | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Modos de vibración | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| Programa 1 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 27 | 35 | 40 | 25 | 15 |
| Programa 2 | 2 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| Programa 3 | 10 | 25 | 10 | 25 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 25 |
| Programa 88 | Manual | 1 hasta 50 | | | | | | | | |
| Vibraciones por minuto y segundo | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| | p/s= por segundo | | | | | | | | | |
| Programa 1 | 9,6 | 12,6 | 15,2 | 18 | 20 | 20,8 | 24 | 26 | 20 | 15,2 |
| Programa 2 | 3,6 | 9,6 | 10,8 | 12,6 | 13,4 | 15,2 | 24 | 20 | 18 | 15,2 |
| Programa 3 | 12,6 | 20 | 12,6 | 20 | 12,6 | 26 | 12,6 | 26 | 12,6 | 20 |
| | p/m= por minuto | | | | | | | | | |
| Programa 1 | 576 | 756 | 912 | 1080 | 1200 | 1248 | 1440 | 1560 | 1200 | 912 |
| Programa 2 | 216 | 576 | 648 | 756 | 804 | 912 | 1440 | 1200 | 1080 | 912 |
| Programa 3 | 756 | 1200 | 756 | 1200 | 756 | 1560 | 756 | 1560 | 756 | 1200 |

| Ajuste de velocidad | oscilaciones/min. | Ajuste de velocidad | oscilaciones/min. |
|---|---|---|---|
| 1 | 180 | 26 | 1224 |
| 2 | 216 | 27 | 1248 |
| 3 | 246 | 28 | 1272 |
| 4 | 270 | 29 | 1296 |
| 5 | 576 | 30 | 1320 |
| 6 | 624 | 31 | 1344 |
| 7 | 648 | 32 | 1368 |
| 8 | 672 | 33 | 1392 |
| 9 | 720 | 34 | 1416 |
| 10 | 756 | 35 | 1440 |
| 11 | 780 | 36 | 1464 |
| 12 | 804 | 37 | 1488 |
| 13 | 840 | 38 | 1512 |
| 14 | 876 | 39 | 1536 |
| 15 | 912 | 40 | 1560 |
| 16 | 948 | 41 | 1584 |
| 17 | 996 | 42 | 1608 |
| 18 | 1020 | 43 | 1632 |
| 19 | 1044 | 44 | 1656 |
| 20 | 1080 | 45 | 1680 |
| 21 | 1104 | 46 | 1704 |
| 22 | 1128 | 47 | 1728 |
| 23 | 1152 | 48 | 1752 |
| 24 | 1176 | 49 | 1776 |
| 25 | 1200 | 50 | 1800 |

| Oscilaciones por segundo de Gymform® Vibro Max | | | |
|---|---|---|---|
| Ajuste de velocidad | oscilaciones/seg. | Ajuste de velocidad | oscilaciones/seg. |
| 1 | 3 | 26 | 20,4 |
| 2 | 3,6 | 27 | 20,8 |
| 3 | 4,1 | 28 | 21,2 |
| 4 | 4,5 | 29 | 21,6 |
| 5 | 9,6 | 30 | 22 |
| 6 | 10,4 | 31 | 22,4 |
| 7 | 10,8 | 32 | 22,8 |
| 8 | 11,2 | 33 | 23,2 |
| 9 | 12 | 34 | 23,6 |
| 10 | 12,6 | 35 | 24 |
| 11 | 13 | 36 | 24,4 |
| 12 | 13,4 | 37 | 24,8 |
| 13 | 14 | 38 | 25,2 |
| 14 | 14,6 | 39 | 25,6 |
| 15 | 15,2 | 40 | 26 |
| 16 | 15,8 | 41 | 26,4 |
| 17 | 16,6 | 42 | 26,8 |
| 18 | 17 | 43 | 27,2 |
| 19 | 17,4 | 44 | 27,6 |
| 20 | 18 | 45 | 28 |
| 21 | 18,4 | 46 | 28,4 |
| 22 | 18,8 | 47 | 28,8 |
| 23 | 19,2 | 48 | 29,2 |
| 24 | 19,6 | 49 | 29,6 |
| 25 | 20 | 50 | 30 |

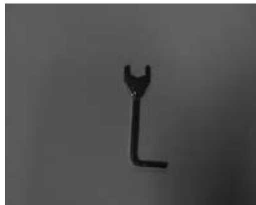
## Montaje de Gymform® Vibro Max

Antes de empezar a montarlo, prepare todas las piezas relacionadas a continuación. Además, también necesitará un poco de celo. (no incluido)

**Lista del equipo**

- Herramientas:

Herramienta A



Herramienta B



- Equipo:

Nº 1 = 1 unidad principal



Nº 2 = 1 cable

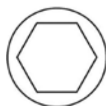


Nº 3 = 1 tubo de soporte principal



Nº 4 = 4 tornillos





Nº 5 = 4 arandelas



Nº 6 = 2 barras de soporte inferiores



Nº 7 = 4 tornillos





Nº 8 = 4 arandelas

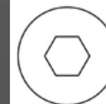


Nº 9 = 4 barras de soporte para calcular el IMC



Nº 10 = 2 tornillos grandes





Nº 11 = 4 tornillos pequeños



Nº 12 = 1 panel de control



Nº 13 = 3 tornillos del panel de control





Nº 14 = 1 enchufe



Consulte mientras monta su Gymform® Vibro Max la lista del equipo.
Asegúrese que la base del equipo está en posición O, es decir, apagado

1 - Coloque la unidad (Nº1) en una superficie uniforme.



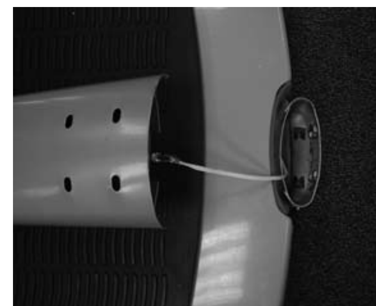
2 - Coja el cable (2) y páselo por debajo del medio del tubo de soporte (3). Fíjese en que el conector más grande quede arriba. Pegue el conector más grande del cable (2) al tubo de soporte principal (3) con un poco de celo (no suministrado), como puede verse en la siguiente fotografía.



3 - Cuando conecte los cables, preste atención a que no se desconecten cuando ensamble el tubo de soporte principal.



4 - Conecte el conector inferior del cable (2) con el cable de la unidad principal (1), como se ve en la fotografía. Asegúrese de que queda conectado.



5 - A continuación, encaje el tubo de soporte principal (3) en la unidad principal (1), tal como se muestra en la siguiente fotografía.



6 - Monte los tornillos (4) y las arandelas (5).



7 - Con la herramienta A, coloque los tornillos (4) y las arandelas (5) al final del tubo de soporte principal (3) para acoplarlo a la unidad principal (1).
La apariencia final del tubo de soporte principal conectado es la siguiente:



8 - Coja las dos barras de soporte inferiores (6) y colóquelas en la unidad principal (1). Asegúrese de que la parte superior de las barras de soporte (6) queden inclinadas hacia fuera de la unidad principal.



9 - Monte los tornillos (7) y las arandelas (8).



10 - Con la herramienta B y por la parte inferior de la unidad principal (1), fije las barras de soporte inferiores (6) a la unidad principal (1) usando los tornillos (7) y las arandelas (8).

- Coloque las barras de soporte para calcular el IMC (9) encima de las barras de soporte inferiores (6). Fíjese en que las barras superiores usadas para el IMC encajan en el tubo de soporte principal (3).



11 - Con la herramienta B y los tornillos grandes (10), fije las barras (9) al soporte principal.



- NOTA SOBRE LA FOTOGRAFÍA: Asegúrese de que los tres cables queden fuera del tubo de soporte (3).

12 - A continuación, con la herramienta B y los tornillos pequeños (11), fije las barras de soporte para el IMC (9) a las barras de soporte inferiores (6).





13 - Conecte los cables del panel de control (12) a los cables del tubo de soporte principal (3). NOTA: no importa el orden de los dos cables rojos del IMC. Asegúrese de notar un click, significará que está bien conectado.



14 - Coloque el panel de control (12) encima del tubo de soporte principal (3) e introduzca los cables dentro del tubo de soporte (3).



15 - En la parte inferior del panel de control (13), hay tres orificios. Con la herramienta B y los tornillos (13), fije el panel de control (12) al tubo de soporte principal (3).



16 - A continuación, conecte el enchufe (14) a la unidad principal (1) y enchúfela a la red eléctrica.



- Ahora ya está listo para utilizar Gymform® Vibro Max.



## Instrucciones de funcionamiento

**Programas de Gymform® Vibro Max**

Existen 5 programas diseñados específicamente. Consulte la lista a continuación para elegir el programa que mejor se adecue a sus necesidades.
88 – Programa Manual – se puede escoger el nivel de intensidad entre 1 y 50, dependiendo de la velocidad que desee. Consulte el gráfico para ver la relación entre velocidad y oscilaciones por minuto.
P1 – Programa de Acondicionamiento de Fuerza y Resistencia.
Lentamente aumentará su ritmo cardíaco y su resistencia a las vibraciones.
P2 – Programa Quemagrasas.
Mantendrá el ritmo cardiaco necesario para quemar grasas.
P3 – Programa de Entrenamiento Aeróbico y Anaeróbico Avanzado. (Entrenamiento Fartlek)
Entrenamiento Fartlek, que se centra tanto en velocidad como en resistencia. Para atletas avanzados.
1 – Programa de índice de masa corporal (IMC). Este programa mide su IMC, para poder calcular la cantidad de componente graso en su cuerpo y comprobar los resultados del entrenamiento.
El tiempo recomendado de duración de todos los programas es de 10 minutos.

## Puesta en marcha

NOTA: No realice más de 4 sesiones al día de 10 minutos cada una con Gymform® Vibro Max.
Enchufe la máquina y enciéndala con el botón rojo ubicado en la parte trasera de la base.
Pulse la tecla P para seleccionar el programa deseado: P1, P2, P3, 88, 1.
Cuando ya lo haya seleccionado, pulse la tecla morada para iniciar el programa.
Si desea realizar una sesión de menos de 10 minutos, siga las siguientes instrucciones:
Cuando la selección del programa está parpadeando en la pantalla, puede cambiar el tiempo de duración con el botón azul. Cuando empiece a parpadear la pantalla indicadora del tiempo, cambie la duración con las teclas roja o verde (arriba o abajo). Luego presione la tecla morada para empezar el ejercicio.

¡Calcule su IMC cada semana para ver sus progresos!

¿Qué es el índice de masa corporal (IMC)?
El índice de masa corporal es una fórmula para cuantificar el nivel de sobrepeso u obesidad de una persona mediante su peso y altura.

**Cuadro de IMC**

| IMC | CONDICIÓN |
|---|---|
| <20 | malnutrición (es recomendable que gane peso) |
| 20-25 | peso normal |
| 25-30 | sobrepeso (su salud saldría beneficiada si adelgazara un poco) |
| 30-35 | obesidad (es recomendable que adelgace) |
| >40 | obesidad mórbida (es recomendable que adelgace urgentemente; consulte a un médico) |

PARA CALCULAR SU IMC
Seleccione el programa 1.
Para que Gymform® Vibro Max lea su IMC, debe introducir cuatro datos.
Las teclas roja (UP: “arriba”) y verde (DOWN:“abajo”) sirven para cambiar el valor. Cuando haya introducido el valor correcto, pulse el botón azul C para confirmar. A continuación, prosiga seleccionando el siguiente valor.
El primer valor es su sexo: 1 es masculino y 2 es femenino.
El segundo valor es su edad.
El tercer valor es su altura en cm (un pie son 30,48 cm).
El cuarto valor es el peso en kg.
Cuando en la pantalla aparezca “---”, coloque las manos en la parte plateada de las barras.
A continuación, Gymform® Vibro Max mostrará su IMC.

| **Directiva EMC para la Unión Europea:** | **Directiva de Baja Tensión (LVD) para la Unión Europea (UE):** |
|---|---|
| CENELEC EN61000-3-2 | CENELEC EN 60335-1 |
| CENELEC EN61000-3-3 | BSI BSEN 50366 |
| CENELEC EN 55014-1 | Product Specification - |
| CENELEC EN 55014-2 | 200W |
| | AC 220 – 240 V |
| | 50Hz |

## Instrucciones para el Cuenta-pasos con Radio

**Características**:
Este cuenta-pasos cuenta cada paso que usted dé en una pantalla LCD de diseño.
Este exclusivo cuenta-pasos también tiene radio FM.

**Insertar pilas**
Abra el compartimento para la pila e inserte 1 pila AAA, colocando el polo positivo (+) hacia arriba y el polo negativo (-) hacia abajo. Luego cierre el compartimento.

**Funcionamiento del cuenta-pasos**
Sujete el cuenta-pasos a su cintura o cinturón y éste contará los pasos que usted dé. Si quiere reiniciar la cuenta a 00000, presione el botón grande
“R” (Reset) ubicado en la parte superior del cuenta-pasos.
Nota: Puede escuchar la radio al mismo tiempo que reinicia el cuenta-pasos.

**Funcionamiento de la radio**
Conecte los auriculares al aparato en el orificio situado a la izquierda del cuenta-pasos indicado con el símbolo ∩
Encienda el trasmisor moviendo la tecla gris a la izquierda del cuenta-pasos hacia “lo” (“bajo”) o “hi” (“alto”) para seleccionar el volumen deseado.
Presione el botón pequeño “R” (Reset) una vez para asegurarse de que la frecuencia está en su extremo mínimo (FM88MHZ). El botón pequeño“R” (“Reset”) está ubicado en la derecha del cuenta-pasos, debajo del botón de búsqueda (“S”). Presione el botón de búsqueda una vez para que la radio busque una emisora.
Vaya presionando el botón de búsqueda “S” hasta que encuentre la emisora que busca. Cuando la radio llegue a la última frecuencia (FM108MHZ), lo apreciará ya que el aparato no seleccionará más emisoras, presione el botón pequeño “R” (Reset) para volver a la frecuencia mínima de nuevo. Luego puede volver a buscar emisoras presionando el botón de búsqueda “S”.

Para apagar la radio, mueva la tecla gris a la derecha del cuenta-pasos a la posición “off”

NOTA: Este artefacto funciona con una pila AAA (no incluída) que debe cambiar cuando la pantalla LCD no se encienda o cuando no pueda escuchar la radio.



## Manuel Gymform® Vibro Max.

Félicitations, vous venez d’acquérir l’appareil à vibrations spécial usage domestique le plus moderne. Très rapidement, votre corps sera tonifié et vous serez en pleine forme. Lisez les instructions et conservez-les afin de pouvoir les consulter ultérieurement.

Comprend –
1 x unité Gymform® Vibro Max
1 x manuel d’instructions et guide de montage
1 x programme de régime
1 x compteur de pas avec radio incorporée
1 x guide avancé d’exercices
1 x mètre ruban

**Avantages**
Permet d’augmenter le taux métabolique basal et donc de brûler les calories.
Permet d’augmenter la force et de tonifier le corps.
Contribue à améliorer la circulation sanguine.
Réduit l’aspect peau d’orange.
Recommandé aux personnes atteintes d’ostéoporose ou d’arthrite car n’exerce pas de pression sur les articulations.
Permet d’améliorer la flexibilité.
Contribue à renforcer le système musculaire.
L’entraînement par vibrations facilite le développement du tissu musculaire maigre.
Contribue à l’amélioration des muscles basiques.
Facilite le drainage lymphatique ; la circulation sanguine étant améliorée, la réduction des graisses est considérable.

**Avertissement de sécurité**
Vous devez lire le manuel d’instructions avant d’utiliser Gymform® Vibro Max.
Si vous avez des doutes sur votre forme physique ou si vous avez été atteint d’une maladie, vous devez consulter votre médecin avant d’utiliser Gymform® Vibro Max.
Si vous avez de l’asthme ou tout autre maladie respiratoire, consultez votre médecin avant d’utiliser Gymform® Vibro Max.
Gymform® Vibro Max doit toujours être placé sur une surface plate.
Assurez-vous que les enfants utilisent Gymform® Vibro Max sous la supervision d’un adulte.
Gymform® Vibro Max ne doit pas entrer en contact avec l’eau.
N’utilisez pas Gymform® Vibro Max avec les mains mouillées.
Débranchez l’appareil après son utilisation.
N’utilisez pas cet appareil si vous êtes enceinte.
Ne buvez pas de boissons alcoolisées lorsque vous utilisez l’appareil.
Buvez de l’eau une fois vos exercices finis.
N’utilisez pas l’appareil plus de 4 fois par jour.
Comme dans le cas de tout appareil d’exercice physique, vous devez consulter votre médecin avant de commencer à utiliser Gymform® Vibro Max.

**Prestation/fonctionnement**
De 1 à 50 vitesses.
5 programmes spéciaux.
3 écrans numériques LCD. L’un des écrans indique le programme sélectionné (« Program Selection »), le deuxième indique le temps passé et l’indice de masse corporelle (« Time/BMI ») ; enfin, le troisième affiche la vitesse (« Speed »).



Écrans :
1. PROGRAM SELECTION : sélection du programme.
2. TIME/BMI READY : temps/IMC prêt
3. SPEED : vitesse

Boutons :
START : démarrer
PROGRAM SELECT : sélectionner le programme
CONFIRM : confirmer
UP : vers le haut
DOWN : vers le bas

Consultez le graphique joint pour connaître les oscillations par minute et par seconde.

| | Début du Programme | | | Vitesse | | | | | Fin du Programme | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Modes de vibration** | 10 mn | 9 mn | 8 mn | 7 mn | 6 mn | 5 mn | 4 mn | 3 mn | 2 mn | 1 mn |
| Programme 1 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 27 | 35 | 40 | 25 | 15 |
| Programme 2 | 2 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| Programme 3 | 10 | 25 | 10 | 25 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 25 |
| Programme 88 | Manuel | 1 à 50 | | | | | | | | |
| **Vibrations par minute et par seconde** | 10 mn | 9 mn | 8 mn | 7 mn | 6 mn | 5 mn | 4 mn | 3 mn | 2 mn | 1 mn |
| | p/s= par seconde | | | | | | | | | |
| Programme 1 | 9,6 | 12,6 | 15,2 | 18 | 20 | 20,8 | 24 | 26 | 20 | 15,2 |
| Programme 2 | 3,6 | 9,6 | 10,8 | 12,6 | 13,4 | 15,2 | 24 | 20 | 18 | 15,2 |
| Programme 3 | 12,6 | 20 | 12,6 | 20 | 12,6 | 26 | 12,6 | 26 | 12,6 | 20 |
| | p/m= par minute | | | | | | | | | |
| Programme 1 | 576 | 756 | 912 | 1080 | 1200 | 1248 | 1440 | 1560 | 1200 | 912 |
| Programme 2 | 216 | 576 | 648 | 756 | 804 | 912 | 1440 | 1200 | 1080 | 912 |
| Programme 3 | 756 | 1200 | 756 | 1200 | 756 | 1560 | 756 | 1560 | 756 | 1200 |

| Réglage de la vitesse | oscillations/mn. | Réglage de la vitesse | oscillations/mn. |
|---|---|---|---|
| 1 | 180 | 26 | 1224 |
| 2 | 216 | 27 | 1248 |
| 3 | 246 | 28 | 1272 |
| 4 | 270 | 29 | 1296 |
| 5 | 576 | 30 | 1320 |
| 6 | 624 | 31 | 1344 |
| 7 | 648 | 32 | 1368 |
| 8 | 672 | 33 | 1392 |
| 9 | 720 | 34 | 1416 |
| 10 | 756 | 35 | 1440 |
| 11 | 780 | 36 | 1464 |
| 12 | 804 | 37 | 1488 |
| 13 | 840 | 38 | 1512 |
| 14 | 876 | 39 | 1536 |
| 15 | 912 | 40 | 1560 |
| 16 | 948 | 41 | 1584 |
| 17 | 996 | 42 | 1608 |
| 18 | 1020 | 43 | 1632 |
| 19 | 1044 | 44 | 1656 |
| 20 | 1080 | 45 | 1680 |
| 21 | 1104 | 46 | 1704 |
| 22 | 1128 | 47 | 1728 |
| 23 | 1152 | 48 | 1752 |
| 24 | 1176 | 49 | 1776 |
| 25 | 1200 | 50 | 1800 |

| Oscillations par seconde de Gymform® Vibro Max | | | |
|---|---|---|---|
| Réglage de la vitesse | oscillations/sec. | Réglage de la vitesse | oscillations/sec. |
| 1 | 3 | 26 | 20,4 |
| 2 | 3,6 | 27 | 20,8 |
| 3 | 4,1 | 28 | 21,2 |
| 4 | 4,5 | 29 | 21,6 |
| 5 | 9,6 | 30 | 22 |
| 6 | 10,4 | 31 | 22,4 |
| 7 | 10,8 | 32 | 22,8 |
| 8 | 11,2 | 33 | 23,2 |
| 9 | 12 | 34 | 23,6 |
| 10 | 12,6 | 35 | 24 |
| 11 | 13 | 36 | 24,4 |
| 12 | 13,4 | 37 | 24,8 |
| 13 | 14 | 38 | 25,2 |
| 14 | 14,6 | 39 | 25,6 |
| 15 | 15,2 | 40 | 26 |
| 16 | 15,8 | 41 | 26,4 |
| 17 | 16,6 | 42 | 26,8 |
| 18 | 17 | 43 | 27,2 |
| 19 | 17,4 | 44 | 27,6 |
| 20 | 18 | 45 | 28 |
| 21 | 18,4 | 46 | 28,4 |
| 22 | 18,8 | 47 | 28,8 |
| 23 | 19,2 | 48 | 29,2 |
| 24 | 19,6 | 49 | 29,6 |
| 25 | 20 | 50 | 30 |

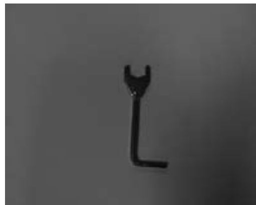
## Montage de Gymform® Vibro Max

Avant de démarrer le montage, préparez toutes les pièces décrites ci-dessous. Vous aurez également besoin d'adhésif (non fourni).

### Liste de l'équipement

- Outils

Outil A



Outil B



- Équipement

Nº 1 = 1 unité principale



Nº 2 = 1 câble



Nº 3 = 1 barre de suport principale



Nº 4 = 4 vis





Nº 5 = 4 rondelles



Nº 6 = 2 barres de suport inférieures



Nº 7 = 4 vis





Nº 8 = 4 rondelles



Nº 9 = 4 barres de suport de calcul de l'IMC



Nº 10 = 2 grosses vis





Nº 11 = 4 petites vis



Nº 12 = 1 écran de contrôle



Nº 13 = 3 vis destinées à l'écran de contrôle





Nº 14 = 1 prise



Consultez la liste des éléments fournis pour assembler votre Gymform® Vibro Max.
Assurez-vous que la base de l'équipement se trouve sur la position O, c'est-à-dire qu'il est éteint

1 - Placez l'unité (Nº1) sur une surface plate.



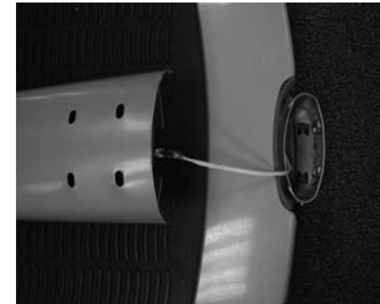
2 - Introduisez le câble (2) par le bas du suport principal (3) et faites-le remonter jusqu'en haut. Le plus gros connecteur doit dépasser du suport. Collez ce connecteur (2) au suport principal (3) avec un morceau d'adhésif (non fourni), comme illustré sur la photo suivante.



3 - Lorsque vous connectez les câbles, veillez à ce qu'ils ne se déconnectent pas lorsque vous montez le suport principal.



4 - Connectez le connecteur inférieur du câble (2) au câble de l'unité principale (1), comme illustré sur la photo. Assurez-vous qu'il est bien connecté.



5 - Encastrez le suport principal (3) dans l'unité principale (1), comme illustré sur la photo suivante.



6 - Insérez les vis (4) dans les rondelles (5).



7 - À l'aide de l'outil A, vissez les ensembles vis-rondelle (4 et 5) dans la partie inférieure du suport principal (3) afin de le fixer à l'unité principale (1).

Voici l'apparence finale que doit avoir le suport principal connecté :



8 - Emboîtez les deux barres de suport inférieures (6) dans l'unité principale (1). Assurez-vous que les barres (6) sont bien orientées vers l'extérieur.



9 - Insérez les vis (7) dans les rondelles (8).



10 - À l'aide de l'outil B, vissez les barres de suport inférieures (6) à la partie inférieure de l'unité principale (1) à l'aide des ensembles vis-rondelle (7 et 8).

- Installez les barres de suport de calcul de l'IMC (9) sur les barres de suport inférieures (6). Assurez-vous que les barres de calcul de l'IMC sont encastrées dans le suport principal (3).



11 - À l'aide de l'outil B et des grosses vis (10), vissez les barres de calcul de l'IMC (9) au suport principal.



- REMARQUE : assurez-vous que les trois câbles dépassent du suport principal (3).

12 - À l'aide de l'outil B et des petites vis (11), vissez les barres de suport de calcul de l'IMC (9) aux barres de suport inférieures (6).





13 - Connectez les câbles de l'écran de contrôle de l'IMC (12) aux câbles du suport principal (3). REMARQUE : les deux câbles rouges peuvent être connectés dans n'importe quel sens. Pour vous assurer que les câbles sont correctement connectés, vous devez entendre un clic.



14 - Placez l'écran de contrôle de l'IMC (12) sur le suport principal (3) et insérez ses câbles dans le suport (3).



15 - La partie inférieure de l'écran de contrôle (13) est équipée de trois orifices. À l'aide de l'outil B et des vis (13), vissez l'écran de contrôle (12) au suport principal (3).



16 - Connectez la prise (14) à l'unité principale (1) et branchez-la.



- Vous êtes prêt à utiliser Gymform® Vibro Max.




Français

## Instructions d'utilisation

**Programmes de Gymform® Vibro Max**

Vous disposez de 5 programmes spéciaux. Consultez la liste ci-dessous pour choisir le programme qui s'adapte le mieux à vos besoins.
88 – Programme manuel – ce programme vous permet de choisir un niveau d'intensité entre 1 et 50, en fonction de la vitesse qui vous intéresse. Consultez le graphique afin de visualiser le rapport vitesse/oscillations par minute.
P1 – Programme de conditionnement force et résistance.
Ce programme vous permet d'augmenter peu à peu votre rythme cardiaque et votre résistance aux vibrations.
P2 – Programme brûle graisses.
Ce programme vous permet de maintenir le rythme cardiaque nécessaire à la brûlure des graisses.
P3 – Programme d'entraînement aérobie et anaérobie avancé (entraînement Fartlek). Cet entraînement est centré sur la vitesse et la résistance. Destiné aux sportifs avancés.
1 – Programme d'indice de masse corporelle (IMC). Ce programme mesure votre IMC, ce qui vous permet de calculer la quantité d'éléments lipidiques présents dans votre corps et de contrôler les résultats de votre entraînement.
La durée recommandée des exercices est de 10 minutes chacun.

## Mise en marche

REMARQUE : n'effectuez pas plus de 4 sessions de 10 minutes par jour avec Gymform® Vibro Max.
Branchez la machine et mettez-la sous tension à l'aide du bouton rouge situé à l'arrière de la base.
Appuyez sur la touche P pour sélectionner le programme qui vous intéresse : P1, P2, P3, 88, 1.
Une fois le programme sélectionné, appuyez sur la touche violette pour démarrer le programme.
Pour effectuer une session inférieure à 10 minutes, suivez les instructions suivantes :
Lorsque le programme sélectionné clignote à l'écran, modifiez la durée à l'aide du bouton bleu. Lorsque l'écran d'indication de la durée commence à clignoter, modifiez la durée à l'aide des touches rouge et verte (vers le haut ou vers le bas). Enfin, appuyez sur la touche violette pour démarrer l'exercice.

Calculez votre IMC chaque semaine afin de contrôler vos progrès !
Qu'est-ce que l'indice de masse corporelle (IMC) ?
L'indice de masse corporelle est une formule qui permet de calculer le niveau de surpoids ou d'obésité d'une personne à l'aide de son poids et de sa taille.

**Encadré de l'IMC**

| IMC | ÉTAT |
|---|---|
| <20 | malnutrition (prise de poids recommandée) |
| 20-25 | poids normal |
| 25-30 | surpoids (pour votre santé, il est recommandé de perdre quelques kilos) |
| 30-35 | obésité (il est nécessaire de perdre du poids) |
| >40 | obésité morbide (vous devez perdre du poids de toute urgence ; consultez votre médecin) |

CALCUL DE L'IMC
Sélectionnez le programme 1.
Vous avez besoin de quatre valeurs pour calculer votre IMC avec Gymform® Vibro Max.
Les touches rouge (UP : vers le haut) et verte (DOWN : vers le bas) permettent de modifier les valeurs introduites. Une fois la valeur correcte saisie, appuyez sur le bouton bleu C pour confirmer puis sélectionnez la valeur suivante.
Valeur 1 : votre sexe (appuyez sur 1 pour masculin et sur 2 pour féminin).
Valeur 2 : votre âge.
Valeur 3 : votre taille en cm (un pied = 30,48 cm).
Valeur 4 : votre poids en kg.
Lorsque "---" s'affiche à l'écran, placez vos mains sur la zone argentée des barres : Gymform® Vibro Max affiche votre IMC.

| **Directive CEM de l'Union européenne :** | **Directive Basse tension (BT) de l'Union européenne (UE) :** |
|---|---|
| CENELEC EN61000-3-2 | CENELEC EN 60335-1 |
| CENELEC EN61000-3-3 | BSI BSEN 50366 |
| CENELEC EN 55014-1 | Product Specification - |
| CENELEC EN 55014-2 | 200W |
| | AC 220 – 240 V |
| | 50Hz |

## Instructions du podomètre avec radio intégrée

**Caractéristiques :**
Ce podomètre permet de compter chaque pas effectué sur un écran LCD évolué.
Ce podomètre exclusif est également équipé d'une radio FM.
**Insertion des piles**
Ouvrez le compartiment spécial piles et insérez une pile AAA en veillant à respecter la polarité (signe + vers le haut et signe - vers le bas). Refermez le compartiment.
Fonctionnement du Podomètre
Fixez le podomètre sur votre ceinture : celui-ci va compter les pas que vous effectuez. Pour le réinitialiser et revenir à 00000, appuyez sur le gros bouton "R" (Reset) situé sur la partie supérieure du podomètre.
Remarque : il est possible d'écouter la radio lorsque vous réinitialisez le podomètre.
**Fonctionnement de la radio**
Connectez les écouteurs à l'appareil via l'orifice situé sur la partie gauche du podomètre (signalé par le symbole) ⌒
Mettez l'appareil sous tension en déplaçant la touche grise vers la gauche du podomètre ; pour sélectionner le volume, utilisez "lo" ("faible") ou "hi" ("élevé").
Appuyez une fois sur le petit bouton "R" (Reset) pour atteindre la première fréquence (FM 88 MHZ). Le petit bouton "R" (Reset) est situé sur la partie droite du podomètre, sous le bouton de recherche ("S"). Appuyez une fois sur le bouton de recherche pour que la radio recherche une station.
Continuez d'appuyer sur le bouton de recherche "S" jusqu'à ce que vous trouviez la station qui vous intéresse. Vous vous rendrez compte que la radio a atteint la dernière fréquence (FM 108 MHZ) lorsque l'appareil cessera de sélectionner des stations. Appuyez sur le petit bouton "R" (Reset) pour revenir à la première fréquence. Pour rechercher à nouveau des stations, appuyez sur le bouton de recherche "S".
Pour éteindre la radio, déplacez la touche grise vers la droite du podomètre afin de la placer en position "off".
**REMARQUE** : cet appareil fonctionne avec une pile AAA (non fournie) ; vous devez la remplacer lorsque l'écran LCD ne s'allume plus ou si la radio ne fonctionne plus.



## Gebrauchsanweisung Gymform® Vibro Max.

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf eines der fortschrittlichsten Vibrationsgeräte für den Hausgebrauch. In kurzer Zeit wird Ihr Körper gekräftigt und perfekt in Form sein. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig und bewahren Sie sie gut auf, damit Sie sie auch später zurate ziehen können.

Zum Set gehören:
1 x Gymform® Vibro Max -Gerät.
1 x Gebrauchs- und Montageanleitung.
1 x Diätplan
1 x Schrittzähler mit Radio
1 x Anleitung für fortgeschrittene Übungen
1 x Maßband

**Vorteile**
Erhöht den Stoffwechsel-Basalwert und verbrennt daher Kalorien.
Erhöht die Kraft und stärkt den Körper.
Hilft bei der Verbesserung der Durchblutung.
Verringert das Auftreten von Cellulite.
Empfohlen für Personen, die an Ostheoporose und Arthritis leiden, da die Gelenke nicht belastet werden.
Verbessert die Flexibilität.
Hilft bei der Stärkung des Muskelsystems.
Das Vibrationstraining begünstigt die Entwicklung des mageren Muskelgewebes.
Hilft bei der Verbesserung der wichtigsten Muskeln.
Begünstigt die Lymphdrainage und erreicht – durch die verbesserte Blutzirkulation – einen beträchtliche Verringerung des Fettgewebes.

**Sicherheitshinweise**
Lesen Sie immer zuerst das Bedienungshandbuch, bevor Sie den Gymform® Vibro Max benutzen.
Zu Ihrer körperlichen Kondition oder wenn Sie an einer Krankheit leiden, befragen Sie bitte immer erst Ihren Arzt, bevor Sie den Gymform® Vibro Max benutzen.
Wenn Sie Asthma oder eine andere Erkrankung der Atemwege haben, konsultieren Sie vor Benutzung des Gymform® Vibro Max zuerst Ihren Arzt.
Stellen Sie den Gymform® Vibro Max immer auf eine ebene Fläche.
Achten Sie darauf, dass Kinder den Gymform® Vibro Max nie ohne Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
Achten Sie darauf, dass der Gymform® Vibro Max nicht mit Wasser in Berührung kommt.
Benutzen Sie den Gymform® Vibro Max nicht mit feuchten Händen.
Ziehen Sie nach Gebrauch den Netzstecker.
Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie schwanger sind.
Nehmen Sie keine alkoholischen Getränke zu sich, während Sie das Gerät benutzen.
Trinken Sie nach Benutzung des Geräts Wasser.
Benutzen Sie ihn nicht öfter, als 4 x am Tag.
Genau wie bei jedem anderen Fitnessgerät, müssen Sie auch vor Benutzung Ihres Gymform® Vibro Max Ihren Arzt konsultieren.

**Leistungen/Funktionsweise**
Das Gerät verfügt über:
1 – 50 Geschwindigkeitsstufen.
5 spezifisch entwickelte Programme
3 digitale LCD-Displays. Eines zeigt das ausgewählte Programm an („Program Selection“), das zweite zeigt die inzwischen verstrichene Zeit und den Body Mass Index („Time/BMI“) an und das dritte die Geschwindigkeit („Speed“).



Display-Anzeigen:
1. PROGRAM SELECTION: Programmauswahl
2. TIME/BMI READY: Zeit/BMI bereit
3. SPEED: Geschwindigkeit

Tasten:
ON/STOP: Eingeschaltet/Ausgeschaltet
START: Beginn
PROGRAM SELECT: Programm auswählen
CONFIRM: Bestätigen
UP: Oben
DOWN: Unten

Anhand der beigefügten Graphik können Sie die jeweilige Anzahl an Schwingungen pro Minute oder pro Sekunde ersehen.

| | Programm beginnen | | | Geschwindigkeit | | | | | Programm beenden | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Vibrationsarten** | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| Programm 1 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 27 | 35 | 40 | 25 | 15 |
| Programm 2 | 2 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| Programm 3 | 10 | 25 | 10 | 25 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 25 |
| Programm 88 | Manuell | 1 bis 50 | | | | | | | | |
| **Vibrationen pro Minute und Sekunde** | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| | p/S = pro Sekunde | | | | | | | | | |
| Programm 1 | 9,6 | 12,6 | 15,2 | 18 | 20 | 20,8 | 24 | 26 | 20 | 15,2 |
| Programm 2 | 3,6 | 9,6 | 10,8 | 12,6 | 13,4 | 15,2 | 24 | 20 | 18 | 15,2 |
| Programm 3 | 12,6 | 20 | 12,6 | 20 | 12,6 | 26 | 12,6 | 26 | 12,6 | 20 |
| | p/M = pro Minute | | | | | | | | | |
| Programm 1 | 576 | 756 | 912 | 1080 | 1200 | 1248 | 1440 | 1560 | 1200 | 912 |
| Programm 2 | 216 | 576 | 648 | 756 | 804 | 912 | 1440 | 1200 | 1080 | 912 |
| Programm 3 | 756 | 1200 | 756 | 1200 | 756 | 1560 | 756 | 1560 | 756 | 1200 |

Deutsch

| Schwingungen pro Minute beim Gymform® Vibro Max | | | |
|---|---|---|---|
| Geschwindkeitseinstellung | Schwingungen/Min | Geschwindkeitseinstellung | Schwingungen/Min |
| 1 | 180 | 26 | 1224 |
| 2 | 216 | 27 | 1248 |
| 3 | 246 | 28 | 1272 |
| 4 | 270 | 29 | 1296 |
| 5 | 576 | 30 | 1320 |
| 6 | 624 | 31 | 1344 |
| 7 | 648 | 32 | 1368 |
| 8 | 672 | 33 | 1392 |
| 9 | 720 | 34 | 1416 |
| 10 | 756 | 35 | 1440 |
| 11 | 780 | 36 | 1464 |
| 12 | 804 | 37 | 1488 |
| 13 | 840 | 38 | 1512 |
| 14 | 876 | 39 | 1536 |
| 15 | 912 | 40 | 1560 |
| 16 | 948 | 41 | 1584 |
| 17 | 996 | 42 | 1608 |
| 18 | 1020 | 43 | 1632 |
| 19 | 1044 | 44 | 1656 |
| 20 | 1080 | 45 | 1680 |
| 21 | 1104 | 46 | 1704 |
| 22 | 1128 | 47 | 1728 |
| 23 | 1152 | 48 | 1752 |
| 24 | 1176 | 49 | 1776 |
| 25 | 1200 | 50 | 1800 |

| Schwingungen pro Sekunde beim Gymform® Vibro Max | | | |
|---|---|---|---|
| Geschwindigkeitseinstellung | Schwingungen/Sek. | Geschwindigkeitseinstellung | Schwingungen/Sek. |
| 1 | 3 | 26 | 20,4 |
| 2 | 3,6 | 27 | 20,8 |
| 3 | 4,1 | 28 | 21,2 |
| 4 | 4,5 | 29 | 21,6 |
| 5 | 9,6 | 30 | 22 |
| 6 | 10,4 | 31 | 22,4 |
| 7 | 10,8 | 32 | 22,8 |
| 8 | 11,2 | 33 | 23,2 |
| 9 | 12 | 34 | 23,6 |
| 10 | 12,6 | 35 | 24 |
| 11 | 13 | 36 | 24,4 |
| 12 | 13,4 | 37 | 24,8 |
| 13 | 14 | 38 | 25,2 |
| 14 | 14,6 | 39 | 25,6 |
| 15 | 15,2 | 40 | 26 |
| 16 | 15,8 | 41 | 26,4 |
| 17 | 16,6 | 42 | 26,8 |
| 18 | 17 | 43 | 27,2 |
| 19 | 17,4 | 44 | 27,6 |
| 20 | 18 | 45 | 28 |
| 21 | 18,4 | 46 | 28,4 |
| 22 | 18,8 | 47 | 28,8 |
| 23 | 19,2 | 48 | 29,2 |
| 24 | 19,6 | 49 | 29,6 |
| 25 | 20 | 50 | 30 |

## Montage des Gymform® Vibro Max

Bevor Sie mit der Montage beginnen, legen Sie sich alle unten aufgeführten Teile zurecht. Ferner benötigen Sie noch ein wenig Klebeband (nicht inbegriffen).

**Geräteliste**

- Werkzeuge

Werkzeug A



Werkzeug B



- Gerät

Nr. 1 = 1 Geräte-Unterteil/Haupteinheit



Nr. 2 = 1 Kabel

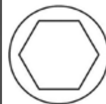


Nº 3 = 1 Hauptträgerrohr



Nr. 4 = 4 Schrauben





Nr. 5 = 4 Unterlegscheiben



Nr. 6 = 2 untere Halterungsstangen



Nr. 7 = 4 Schrauben





Nr. 8 = 4 Unterlegscheiben



Nr. 9 = 4 Haltestangen zur Kalkulierung des BMI



Nr. 10 = 2 große Schrauben





Nr. 11 = 4 kleine Schrauben



Nr. 12 = 1 Steuerpult



Nr. 13 = 3 Schrauben für das Steuerpult





Nr. 14 = 1 Kabel mit Stecker



Während Sie Ihren Gymform® Vibro Max montieren, sehen Sie sich die Teileliste immer wieder genau an. Vergewissern Sie sich, dass das Unterteil des Geräts auf Position „0“ steht, also ausgeschaltet ist.

1 - Stellen Sie die Einheit auf eine ebene Fläche. (Nº1)



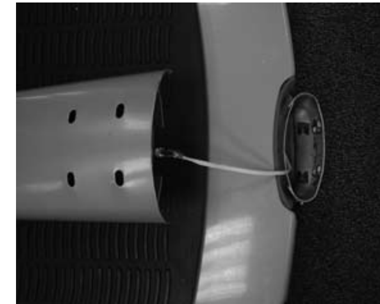
2 - Nehmen Sie das Kabel (2) und führen Sie es unten durch die Mitte des Trägerrohrs (3). Achten Sie darauf, dass der größere Stecker oben bleibt. Kleben Sie den größten Kabelstecker (2) mithilfe eines Stückchen Klebebands (nicht im Lieferumfang inbegriffen) so an das Trägerrohr (3), wie auf dem folgenden Foto abgebildet.



3 - Wenn Sie die Kabel anschließen, achten Sie darauf, dass diese sich nicht lösen, wenn Sie das Hauptträgerrohr anbringen



4 - Verbinden Sie den unteren Kabelstecker (2) mit dem Kabel der Haupteinheit (1), wie auf dem Foto sichtbar. Vergewissern Sie sich, dass er angeschlossen ist.



5 - Danach setzen Sie das Hauptträgerrohr (3) genauso auf die Haupteinheit (1), wie auf der folgenden Fotografie abgebildet.



6 - Montieren Sie nun die Schrauben (4) und die Unterlegscheiben (5).



7 - Mit dem Werkzeug A bringen Sie die Schrauben (4) und die Unterlegscheiben (5) am unteren Ende des Hauptträgerrohrs (3) an, um es fest mit der Haupteinheit zu verbinden (1).

Nachfolgend sehen Sie, wie das richtig angeschlossene Hauptträgerrohr aussehen muss:



8 - Nehmen Sie die beiden unteren Halterungsstangen (6) und befestigen Sie sie an der Haupteinheit (1). Vergewissern Sie sich, dass der obere Teil der Halterungsstangen (6) nach außen gebogen ist, also von der Haupteinheit wegsteht.



9 - Montieren Sie die Schrauben (7) und die Unterlegscheiben (8).



10 - Mit dem Werkzeug B befestigen Sie nun die unteren Halterungsstangen (6) am unteren Teil der Haupteinheit (1) mithilfe der Schrauben (7) und der Unterlegscheiben (8).

- Bringen Sie die Haltestangen zur Kalkulierung des BMI (9) über den unteren Halterungsstangen (6) an. Achten Sie darauf, dass die oberen, für den BMI genutzten Stangen in das Hauptträgerrohr passen (3).



11 - Mit dem Werkzeug B und den großen Schrauben (10) befestigen Sie nun die Stangen (9) am Hauptträger.



- HINWEIS AUF DER FOTOGRAFIE: Vergewissern Sie sich, dass die drei Kabel außerhalb des Trägerrohrs bleiben (3).

12 - Anschließend befestigen Sie mit dem Werkzeug B und den kleinen Schrauben (11) die Haltestangen für den BMI (9) an den unteren Halterungsstangen (6).





13 - Schließen Sie die Kabel für das Steuerpult (12) an die Kabel des Hauptträgerrohrs (3) an. HINWEIS: die Anordnung der beiden roten BMI-Kabel ist nicht von Bedeutung.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie ein “Klick” hören, das bedeutet, dass es richtig angeschlossen wurde.



14 - Setzen Sie das Steuerpult (12) auf das Hauptträgerrohr (3) und führen Sie die Kabel in das Trägerrohr (3) ein.



15 - Am unteren Teil des Steuerpults (13) gibt es drei Öffnungen. Mit dem Werkzeug B und den Schrauben (13) befestigen Sie nun das Steuerpult (12) am Hauptträgerrohr (3).



16 - Danach verbinden Sie den Stecker (14) mit der Haupteinheit (1) und schließen das Gerät an das Stromnetz an.



- Nun können Sie den Gymform® Vibro Max in Betrieb nehmen.



## Bedienungshinweise

**Programme im Gymform® Vibro Max**
Es existieren 5 spezifisch entwickelte Programme. Ziehen Sie die nachfolgende Liste zu Rate, um das Programm auszuwählen, das Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.
88 – Programm Manuell: Hier kann man – je nach gewünschter Geschwindigkeit - die Intensität zwischen Stufe 1 – 50 auswählen. Ziehen Sie die Graphik zu Rate, damit Sie das Verhältnis von Geschwindigkeit zu Schwingungen pro Minute sehen können.
P1 – Programm zum Training der Körper- und Widerstandskraft.
Ihr Herzrhythmus und Ihre Widerstandskraft gegenüber den Vibrationen werden langsam gesteigert.
P2 – Programm Fettverbrennung.
Der notwendige Herzrhythmus zur Fettverbrennung wird aufrecht erhalten.
P3 – Programm für fortgeschrittenes Aerobic- und Anaerobic-Training (Fartlek-Training).
Fartlek-Training, das sich sowohl auf Geschwindigkeit, als auch auf Widerstandskraft konzentriert. Für fortgeschrittene Athleten.
1 – Programm für den Body Mass Index (BMI). Dieses Programm errechnet Ihren Körpermasse-Index, um den Fettanteil Ihres Körpers zu ermitteln und die Trainingsergebnisse zu überprüfen.
Die für alle Programme empfohlene Laufzeit beträgt 10 Minuten.

## Inbetriebnahme

HINWEIS: Führen Sie nicht mehr als 4 Sitzungen à 10 Minuten Dauer pro Tag mit dem Gymform® Vibro Max durch.
Schließen Sie das Gerät an das Stromnetz an und schalten Sie es mit dem roten Knopf ein, der sich hinten an der Rückseite des Unterteils befindet.
Drücken Sie die Taste “P”, um das gewünschte Programm auszuwählen: P1, P2, P3, 88, 1.
Sobald Sie das Programm gewählt haben, drücken Sie auf die violette Taste, um es zu starten.
Wenn Sie eine Sitzung durchführen möchten, die weniger als 10 Minuten dauert, befolgen Sie die folgenden Anweisungen:
Wenn die Programmauswahlanzeige auf dem Display blinkt, können Si die Zeitdauer mithilfe der blauen Taste ändern. Wenn die Zeitanzeige auf dem Display blinkt, ändern Sie die Zeitdauer mithilfe der roten und grünen Taste (nach oben oder nach unten). Danach drücken Sie die violette Taste, um mit der Übung zu beginnen.
Berechnen Sie Ihren BMI jede Woche neu, um Ihre Fortschritte zu sehen!
Was ist der Body Mass Index (BMI)?
Der Körpermasse-Index ist eine Formel, um den Grad des Übergewichts eines Menschen vermittels seines Gewichts und seiner Größe zu ermitteln.

**BMI-Übersichtstafel**

| BMI | KONDITION |
|---|---|
| <20 | Unterernährung (eine Gewichtszunahme ist empfehlenswert) |
| 20-25 | Normalgewicht |
| 25-30 | Übergewicht (Ihrer Gesundheit täte es gut, wenn Sie ein wenig abnehmen würden) |
| 30-35 | Fettleibigkeit (eine Gewichtsabnahme ist empfehlenswert) |
| >40 | Starke Fettleibigkeit (eine Gewichtsabnahme wird dringend empfohlen; fragen Sie Ihren Arzt um Rat). |

SO BERECHNEN SIE IHREN BMI:
Wählen Sie das Programm 1.
Damit der Gymform® Vibro Max Ihren BMI liest, müssen Sie vier Daten eingeben.
Die rote Taste (UP: “oben”) und die grüne Taste (DOWN: „unten“) dienen zur Änderung der Eingabewerte.
Wenn Sie den richtigen Wert eingegeben haben, drücken Sie die blaue Taste C zur Bestätigung. Danach geben Sie den nächsten Wert ein.
Der erste Wert ist Ihr Geschlecht: 1 = männlich, 2 = weiblich.
Der zweite Wert ist Ihr Alter.
Der dritte Wert ist Ihre Körpergröße in cm (ein Fuß sind 30,48 cm).
Der vierte Wert ist Ihr Gewicht in Kilogramm.
Wenn auf dem Display diese Anzeige erscheint “---“, legen Sie bitte Ihre Hände auf den silbernen Teil der Stangen.
Anschließend zeigt Ihnen der Gymform® Vibro Max Ihren BMI an.

**EMV-Richtlinie der Europäischen Union:**

CENELEC EN61000-3-2
CENELEC EN61000-3-3
CENELEC EN 55014-1
CENELEC EN 55014-2

**EU-Niederspannungsrichtlinie:**

CENELEC EN 60335-1
BSI BSEN 50366
Product Specification -
200W
AC 220 – 240 V
50Hz

## Gebrauchsanleitung für den Schrittzähler mit Radio

**Merkmale:**
Dieser Schrittzähler zählt jeden Schritt, den Sie tun, auf einem LCD-Designdisplay mit.
Der exklusive Schrittzähler verfügt zudem über ein Ukw-Radio.

**Batterien einlegen**
Öffnen Sie das Batteriefach und legen Sie 1 AAA-Batterie ein, wobei der positive Pol (+) nach oben und der negative Pol (-) nach unten zeigen muss. Danach schließen Sie das Fach wieder.

**Funktionsweise des Schrittzählers**
Befestigen Sie den Schrittzähler an der Taille oder am Gürtel, er zählt dann alle Schritte, die Sie tun. Wenn Sie den Zählerstand auf 00000 zurücksetzen möchten, drücken Sie den großen „R“-Knopf (Reset) an der Oberseite des Schrittzählers.
Hinweis: Während Sie den Schrittzähler zurücksetzen, können Sie gleichzeitig Radio hören.

**Radio-Funktionsweise**
Stöpseln Sie die Kopfhörer in die Öffnung an der linken Seite des Schrittzählers mit dem Symbol ⌒ ein.
Schalten Sie den Empfang durch Drehen der grauen Taste links am Schrittzähler auf „lo“ (leise) oder „hi“ (laut) ein, mit der die Lautstärke entsprechend geregelt wird.
Drücken Sie den kleinen “R”-Knopf (Reset) einmal, damit gewährleistet ist, dass das Gerät auf die Mindestfrequenz (FM88MHZ) eingestellt ist. Der kleine „R“-Knopf (Reset) befindet sich an der rechten Seite des Schrittzählers unter dem Suchknopf („S“). Drücken Sie den Suchknopf einmal, damit das Radio einen Sendersuchlauf startet.
Drücken Sie den Suchknopf “S” so lange, bis Sie den gewünschten Sender gefunden haben. Wenn das Radio die letzte Frequenz erreicht hat (FM108MHZ), merken Sie es daran, dass das Gerät keine weiteren Sender mehr auswählt. Drücken Sie dann den kleinen „R“-Knopf (Reset), damit das Gerät erneut bei der niedrigsten Frequenz beginnt. Danach können Sie einen erneuten Suchlauf mit Drücken des Suchknopfs „S“ starten.
Um das Radio auszuschalten, drehen Sie die graue Taste nach rechts auf die Position „Off“.

HINWEIS: Dieses Gerät funktioniert mit AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten), die erneuert werden müssen, wenn das LCD-Display nicht aufleuchtet oder wenn Sie das Radio nicht hören können.



# Manuale Gymform® Vibro Max.

Congratulazioni per aver acquistato la più avanzata pedana vibrante per uso domestico. In poco tempo, tonificherete il vostro corpo e sarete in perfetta forma. Leggete sempre le istruzioni e conservatele per eventuali consultazioni future.

Il set include:

- 1 unità Gymform® Vibro Max
- 1 manuale d’istruzioni per l’uso ed il montaggio
- 1 programma di diete
- 1 contapassi con radio
- 1 guida di esercizi avanzati
- 1 metro da sarto

**Vantaggi**

Aumenta il metabolismo basale e, pertanto, brucia calorie.
Aumenta la forza e la tonificazione corporale.
Aiuta a migliorare la circolazione sanguigna.
Riduce gli inestetismi della cellulite.
Raccomandato per chi soffre osteoporosi e artrite, giacché non forza le articolazioni.
Migliora la flessibilità.
Aiuta a rinforzare il sistema muscolare.
L’allenamento con vibrazioni favorisce lo sviluppo del tessuto muscolare magro.
Aiuta a migliorare i muscoli base.
Favorisce il drenaggio linfatico e, con una migliore circolazione sanguigna, si ottiene una considerevole riduzione di grasso.

**Avvertenze di sicurezza:**

Leggere sempre il manuale d’istruzioni prima di usare Gymform® Vibro Max.
Nel caso in cui non si conosca il proprio stato di salute fisica o si è sofferto di qualche malattia, consultare sempre un medico prima di usare Gymform® Vibro Max.
I sofferenti d’asma o di una qualsiasi altra malattia respiratoria devono consultare un medico prima di usare Gymform® Vibro Max.
Posizionare sempre Gymform® Vibro Max su una superficie piana.
Accertarsi che i bambini usino Gymform® Vibro Max sotto la supervisione di un adulto.
Evitare che Gymform® Vibro Max entri in contatto con l’acqua.
Non usare Gymform® Vibro Max con le mani bagnate.
Staccare la spina dopo l’uso.
L’uso di Gymform® Vibro Max è vietato a donne incinte.
Non fare uso di sostanze alcoliche durante l’uso dell’apparecchio.
Bere acqua dopo l’uso.
Non usare quest’apparecchio più di 4 volte al giorno.
Come per ogni macchina destinata all’esercizio fisico, consultare un medico prima di iniziare a usare Gymform® Vibro Max.

**Prestazioni/funzionamento**

Da 1 a 50 velocità.
5 programmi appositamente studiati.
3 display digitali LCD. Il primo display indica il programma selezionato (“Program Selection”), il secondo mostra il tempo trascorso e l’indice di massa corporea (“Time/BMI”), mentre il terzo visualizza la velocità (“Speed”).



Display:
1. PROGRAM SELECTION: selezione programmi.
2. TIME/BMI READY: tempo/IMC pronto
3. SPEED: velocità

Tasti

ON/STOP: acceso/spento
START: inizio
PROGRAM SELECT: seleziona programma
CONFIRM: conferma
UP: sù
DOWN: giù

Consultare il grafico allegato per visualizzare le oscillazioni al minuto o al secondo.

| | Iniziare programma | | | Velocità | | | | | Terminare programma | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Modi di vibrazione** | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| Programma 1 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 27 | 35 | 40 | 25 | 15 |
| Programma 2 | 2 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| Programma 3 | 10 | 25 | 10 | 25 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 25 |
| Programma 88 | Manuale | Da 1 a 50 | | | | | | | | |
| **Vibrazioni al minuto e al secondo** | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| | v/s = vibrazioni al secondo | | | | | | | | | |
| Programma 1 | 9,6 | 12,6 | 15,2 | 18 | 20 | 20,8 | 24 | 26 | 20 | 15,2 |
| Programma 2 | 3,6 | 9,6 | 10,8 | 12,6 | 13,4 | 15,2 | 24 | 20 | 18 | 15,2 |
| Programma 3 | 12,6 | 20 | 12,6 | 20 | 12,6 | 26 | 12,6 | 26 | 12,6 | 20 |
| | v/m = vibrazioni al minuto | | | | | | | | | |
| Programma 1 | 576 | 756 | 912 | 1080 | 1200 | 1248 | 1440 | 1560 | 1200 | 912 |
| Programma 2 | 216 | 576 | 648 | 756 | 804 | 912 | 1440 | 1200 | 1080 | 912 |
| Programma 3 | 756 | 1200 | 756 | 1200 | 756 | 1560 | 756 | 1560 | 756 | 1200 |

| Oscillazioni al minuto del Gymform® Vibro Max | | | |
|---|---|---|---|
| Regolazione della velocità | oscillazioni/min. | Regolazione della velocità | oscillazioni/min. |
| 1 | 180 | 26 | 1224 |
| 2 | 216 | 27 | 1248 |
| 3 | 246 | 28 | 1272 |
| 4 | 270 | 29 | 1296 |
| 5 | 576 | 30 | 1320 |
| 6 | 624 | 31 | 1344 |
| 7 | 648 | 32 | 1368 |
| 8 | 672 | 33 | 1392 |
| 9 | 720 | 34 | 1416 |
| 10 | 756 | 35 | 1440 |
| 11 | 780 | 36 | 1464 |
| 12 | 804 | 37 | 1488 |
| 13 | 840 | 38 | 1512 |
| 14 | 876 | 39 | 1536 |
| 15 | 912 | 40 | 1560 |
| 16 | 948 | 41 | 1584 |
| 17 | 996 | 42 | 1608 |
| 18 | 1020 | 43 | 1632 |
| 19 | 1044 | 44 | 1656 |
| 20 | 1080 | 45 | 1680 |
| 21 | 1104 | 46 | 1704 |
| 22 | 1128 | 47 | 1728 |
| 23 | 1152 | 48 | 1752 |
| 24 | 1176 | 49 | 1776 |
| 25 | 1200 | 50 | 1800 |

| Oscillazioni al secondo del Gymform® Vibro Max | | | |
|---|---|---|---|
| Regolazione della velocità | oscillazioni/sec. | Regolazione della velocità | oscillazioni/sec. |
| 1 | 3 | 26 | 20,4 |
| 2 | 3,6 | 27 | 20,8 |
| 3 | 4,1 | 28 | 21,2 |
| 4 | 4,5 | 29 | 21,6 |
| 5 | 9,6 | 30 | 22 |
| 6 | 10,4 | 31 | 22,4 |
| 7 | 10,8 | 32 | 22,8 |
| 8 | 11,2 | 33 | 23,2 |
| 9 | 12 | 34 | 23,6 |
| 10 | 12,6 | 35 | 24 |
| 11 | 13 | 36 | 24,4 |
| 12 | 13,4 | 37 | 24,8 |
| 13 | 14 | 38 | 25,2 |
| 14 | 14,6 | 39 | 25,6 |
| 15 | 15,2 | 40 | 26 |
| 16 | 15,8 | 41 | 26,4 |
| 17 | 16,6 | 42 | 26,8 |
| 18 | 17 | 43 | 27,2 |
| 19 | 17,4 | 44 | 27,6 |
| 20 | 18 | 45 | 28 |
| 21 | 18,4 | 46 | 28,4 |
| 22 | 18,8 | 47 | 28,8 |
| 23 | 19,2 | 48 | 29,2 |
| 24 | 19,6 | 49 | 29,6 |
| 25 | 20 | 50 | 30 |

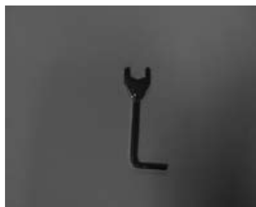
## Montaggio Gymform® Vibro Max

Prima di iniziare a montare l'apparecchio, preparare tutti gli elementi descritti qui di seguito. Inoltre, sarà necessario del nastro adesivo (non in dotazione).

**Lista del equipo**

- Utensili

Utensile A



Utensile B



- Apparecchio

Nº 1 = 1 pedana



Nº 2 = 1 cavo

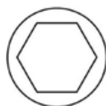


Nº 3 = 1 montante



Nº 4 = 4 viti





Nº 5 = 4 rondelle



Nº 6 = 2 barre di suporto inferiori



Nº 7 = 4 viti





Nº 8 = 4 rondelle

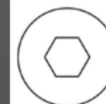


Nº 9 = 4 impugnature per calcolare l'IMC



Nº 10 = 2 viti grandi





Nº 11 = 4 viti piccole



Nº 12 = 1 console



Nº 13 = 3 viti per la console





Nº 14 = 1 spina



Durante il montaggio, consultare la lista di Gymform® Vibro Max.
Assicurarsi che la pedana dell'apparecchio sia in posizione O (spento).

1 - Posizionare la pedana (Nº1) su una superficie piana.



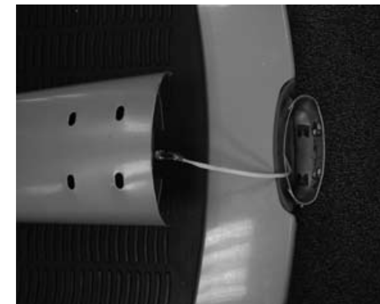
2 - Far passare il cavo (2) attraverso la parte centrale del montante (3). Il connettore più grande deve uscire dalla parte superiore. Fissare il connettore più grande del cavo (2) al montante (3) con del nastro adesivo (non in dotazione), come mostrato nella seguente foto.



3 - Nel collegare i cavi, prestare attenzione per evitare che si scolleghino durante il montaggio del montante.



4 - Collegare il connettore inferiore del cavo (2) al cavo della pedana (1), come mostrato nella foto. Assicurarsi che rimanga collegato.



5 - Quindi, incastrare il montante (3) alla pedana (1), come mostrato nella seguente foto.



6 - Montare le viti (4) e le rondelle (5).



7 - Con l’utensile A, fissare la parte inferiore del montante (3) alla pedana (1) mediante le viti (4) e le rondelle (5).

La vista finale del montante montato è la seguente:



8 - Prendere le due barre di suporto inferiori (6) e posizionarle sulla pedana (1). Assicurarsi che la parte superiore delle barre di suporto (6) risulti inclinata verso l’esterno rispetto alla pedana.



9 - Montare le viti (7) e le rondelle (8).



10 - Con l’utensile B, fissare le barre di suporto inferiori (6) sulla parte inferiore della pedana (1) mediante le viti (7) e le rondelle (8).

- Posizionare le impugnature per calcolare l’IMC (9) sulle barre di suporto inferiori (6). Le impugnature per calcolare l’IMC vanno incastrate sul montante (3).



11 - Mediante l’utensile B e le viti grandi (10), fissare le impugnature (9) al montante.



- NOTA SULLA FOTO: Assicurarsi che i tre cavi fuoriescano dal montante (3).

12 - Quindi, con l’utensile B e le viti piccole (11), fissare le impugnature per calcolare l’IMC alle barre di suporto inferiori (6).





13 - Collegare i cavi della console (12) ai cavi del montante (3). NOTA: non importa l'ordine dei due cavi rossi dell'IMC. Un click confermerà che la connessione è avvenuta correttamente.



14 - Posizionare la console (12) sul montante (3) e inserire i cavi all'interno del montante (3).



15 - Nella parte inferiore della console (13) sono presenti tre fori. Con l'utensile B e le viti (13), fissare la console (12) al montante (3).



16 - A questo punto, collegare la spinotto (14) alla pedana (1) e l'apparecchio a una presa elettrica.



- Gymform® Vibro Max adesso è pronto per l'uso.



## Istruzioni per l’uso

**Programmi Gymform® Vibro Max**
Gymform® Vibro Max è dotato di 5 programmi appositamente studiati. Consultare la seguente lista per scegliere il programma più adatto alle proprie necessità.
88 – Programma Manuale – è possibile scegliere il livello di intensità tra 1 e 50, a seconda della velocità desiderata. Consultare il grafico per identificare la relazione tra velocità e oscillazioni al minuto.
P1 – Programma di allenamento Forza e Resistenza.
Aumento graduale del ritmo cardiaco e della resistenza alle vibrazioni.
P2 – Programma Bruciagrassi.
Mantenimento del ritmo cardiaco necessario per bruciare i grassi.
P3 – Programma di allenamento aerobico e anaerobico avanzato. (Allenamento Fartlek).
Allenamento Fartlek, centrato sulla velocità e sulla resistenza. Livello avanzato per professionisti.
1 – Programma di indice di massa corporea (IMC). Questo programma misura l’IMC per il calcolo della quantità della componente grassa nel corpo e la verifica dei risultati dell’allenamento.
Il tempo di durata consigliato per tutti i programmi è di 10 minuti

## Messa in funzionamento

NOTA: con Gymform® Vibro Max non effettuare più di 4 sessioni al giorno di 10 minuti ciascuna.
Collegare la macchina a una presa elettrica e accenderla premendo il pulsante rosso collocato sulla parte posteriore della pedana.
Premere il tasto P per selezionare il programma desiderato: P1, P2, P3, 88, 1.
Una volta selezionato il programma, premere il tasto viola per avviare il programma.
Se si vuole effettuare una sessione inferiore a 10 minuti, seguire le seguenti istruzioni.
Quando la selezione del programma lampeggia nel display, è possibile modificare il tempo di durata premendo il tasto azzurro. Non appena inizia a lampeggiare il tempo sul display, modificare la durata con il tasto rosso o verde (sù o giù). Quindi, premere il tasto viola per iniziare l’esercizio.
Calcolate il vostro IMC ogni settimana per vedere i vostri progressi!
Cos’è l’indice di massa corporea (IMC)?
L’indice di massa corporea è una formula che serve per quantificare il livello di sovrappeso o di obesità di una persona, in funzione del peso e dell’altezza.

**Quadro IMC**

| IMC | CONDIZIONE |
|---|---|
| <20 | Sottopeso (si consiglia di acquisire peso) |
| 20-25 | Peso normale |
| 25-30 | Sovrappeso (un po’ di peso in meno gioverebbe alla salute) |
| 30-35 | Obesità (si consiglia di dimagrire) |
| >40 | Obesità grave (si consiglia di dimagrire immediatamente. Consultare un medico) |

PER CALCOLARE L’IMC
Selezionare il programma 1.
Affinché Gymform® Vibro Max possa leggere l’IMC è necessario inserire quattro dati.
Il tasto rosso (UP: “sù”) e il tasto verde (DOWN: “giù”) servono per cambiare il valore. Una volta inserito il valore corretto, premere il tasto azzurro C per confermare. Quindi, continuare per selezionanre il valore successivo.
Il primo valore indica il sesso: 1 corrisponde al sesso maschile mentre 2 a quello femminile.
Il secondo valore indica l’età.
Il terzo valore indica l’altezza in cm (un “piede” o “foot” corrisponde a 30,48 cm)
Il quarto valore indica il peso in kg.
Quando sul display appare “---”, posizionare le mani sulla zona argentata delle barre.
Successivamente, Gymform® Vibro Max mostrerà l’IMC.

**Direttiva EMC per l’Unione Europea:**

CENELEC EN61000-3-2
CENELEC EN61000-3-3
CENELEC EN 55014-1
CENELEC EN 55014-2

**Direttiva Bassa Tensione (LVD) per l’Unione Europea (UE):**

CENELEC EN 60335-1
BSI BSEN 50366
Product Specification -
200W
AC 220 – 240 V
50Hz

## Istruzioni per l’uso del contapassi con radio

**Caratteristiche:**
Questo contapassi conta ogni passo che si faccia su un display a cristalli liquidi di design.
Questo esclusivo contapassi dispone anche di una radio FM.

**Collocazione della pila**
Aprire il vano pila e inserire una pila tipo AAA, collocando il polo positivo (+) verso l’alto e il polo negativo (-) verso il basso. Richiudere il vano pila.

**Funzionamento del contapassi**
Fissare il contapassi alla vita o alla cinta e questo conterà i passi che si facciano. Per riportare a 00000 il conteggio, premere il tasto grande “R” (Reset) situato nella parte superiore del contapassi.
Nota: mentre si effettua l’azzeramento del contapassi si può ascoltare la radio.

**Funzionamento della radio**
Collegare gli auricolari all’apparecchio inserendone il jack nella presa situata nella parte sinistra del contapassi, contrassegnata con il simbolo
Accendere la radio spostando a il tasto grigio situato nella parte sinistra del contapassi verso “LO” (“basso”) o “HI” (“alto”) per selezionare il volume desiderato.
Premere una volta il tasto piccolo “R” (Reset) per accertarsi che la frequenza FM si trovi al minimo (88 MHz).
Il tasto piccolo “R” (“Reset”) si trova sulla destra del contapassi, sotto il tasto di ricerca (“S”). Premere il tasto di ricerca una volta perché la radio cerchi un’emittente.
Premere più volte il tasto di ricerca “S” fino a trovare l’emittente desiderata. Quando la radio giunga all’ultima frequenza della scala FM (108 MHz), e ciò si noterà perché l’apparecchio non selezionerà più nessun’altra emittente, premere il tasto piccolo “R” (Reset) para tornare di nuovo alla frequenza minima. Quindi si può tornare a cercare emittenti premendo il tasto di ricerca “S”.
Per spegnere la radio, spostare il tasto grigio situato nella parte sinistra del contapassi nella posizione “OFF”

NOTA: L’apparecchio funziona con una pila tipo AAA (non fornita) che dovrà essere sostituita quando il display a cristalli liquidi non si accenda più o quando non si possa ascoltare la radio.



## Manual Gymform® Vibro Max.

Parabéns por ter adquirido a mais avançada máquina de vibrações para uso doméstico. Em pouco tempo, o seu corpo ficará tonificado e numa forma perfeita. Leia sempre as instruções e guarde-as para consultas futuras.

O conjunto inclui:

1 unidade Gymform® Vibro Max
1 manual de instruções e de montagem
1 programa de dietas
1 contador de passos com rádio
1 guia de exercícios avançados
1 fita métrica

**Vantagens**

Aumenta a taxa metabólica basal e, portanto, queima calorias.
Aumenta a força e a tonicidade corporal.
Ajuda a melhorar a circulação sanguínea.
Reduz a aparência da celulite.
Recomendado para pessoas que sofrem de osteoporose e artrite, pois não força as articulações.
Melhora a flexibilidade.
Ajuda a fortalecer o sistema muscular.
O exercício com vibrações favorece o desenvolvimento do tecido muscular magro.
Beneficia os músculos principais.
Favorece a drenagem linfática e, com uma melhor circulação sanguínea, consegue-se uma redução considerável da gordura.

**Conselhos de segurança**

Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar a Gymform® Vibro Max.
Se tiver alguma dúvida sobre a sua forma física ou se tiver padecido de alguma doença, consulte sempre o seu médico antes de utilizar a Gymform® Vibro Max.
Se sofrer de asma ou de qualquer outra doença respiratória, consulte o seu médico antes de utilizar a Gymform® Vibro Max.
Coloque sempre a Gymform® Vibro Max sobre uma superfície plana.
Esteja atento para que as crianças não utilizem a Gymform® Vibro Max sem a supervisão de um adulto.
Não permita que a Gymform® Vibro Max entre em contacto com a água.
Não utilize a Gymform® Vibro Max com as mãos molhadas.
Desligue a máquina na tomada depois de a usar.
Não utilize a máquina se estiver grávida.
Não ingira bebidas alcoólicas enquanto utiliza a máquina.
Beba água depois de a utilizar.
Não utilize a máquina mais do que 4 vezes por dia.
Tal como para qualquer máquina de exercício físico, deve consultar o seu médico antes de começar a usar a Gymform® Vibro Max.

**Características/funcionamento**

De 1 a 50 velocidades.
5 programas especiais.
3 ecrãs digitais LCD. Um indica o programa seleccionado ("Program Selection"), o segundo mostra o tempo decorrido e o índice de massa corporal ("Time/BMI") e o terceiro mostra a velocidade ("Speed").



Ecrãs:
1. PROGRAM SELECTION: Selecção de programas.
2. TIME/BMI READY: Tempo/IMC preparado
3. SPEED: Velocidade

Botões:
ON/STOP: Ligar/Desligar
START: Iniciar
PROGRAM SELECT: Seleccionar o programa
CONFIRM: Confirmar
UP: Para cima
DOWN: Para baixo

Consulte o gráfico anexo para ver as oscilações por minuto e por segundo.

| | Iniziare programma | | | Velocità | | | | | Terminare programma | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Modi di vibrazione | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| Programma 1 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 27 | 35 | 40 | 25 | 15 |
| Programma 2 | 2 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| Programma 3 | 10 | 25 | 10 | 25 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 25 |
| Programma 88 | Manuale | Da 1 a 50 | | | | | | | | |
| Vibrazioni al minuto e al secondo | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| | v/s = vibrazioni al secondo | | | | | | | | | |
| Programma 1 | 9,6 | 12,6 | 15,2 | 18 | 20 | 20,8 | 24 | 26 | 20 | 15,2 |
| Programma 2 | 3,6 | 9,6 | 10,8 | 12,6 | 13,4 | 15,2 | 24 | 20 | 18 | 15,2 |
| Programma 3 | 12,6 | 20 | 12,6 | 20 | 12,6 | 26 | 12,6 | 26 | 12,6 | 20 |
| | v/m = vibrazioni al minuto | | | | | | | | | |
| Programma 1 | 576 | 756 | 912 | 1080 | 1200 | 1248 | 1440 | 1560 | 1200 | 912 |
| Programma 2 | 216 | 576 | 648 | 756 | 804 | 912 | 1440 | 1200 | 1080 | 912 |
| Programma 3 | 756 | 1200 | 756 | 1200 | 756 | 1560 | 756 | 1560 | 756 | 1200 |

| Oscilações por minuto do Gymform® Vibro Max | | | |
|---|---|---|---|
| Ajuste da velocidade | Oscilações/min. | Ajuste da velocidade | Oscilações/min. |
| 1 | 180 | 26 | 1224 |
| 2 | 216 | 27 | 1248 |
| 3 | 246 | 28 | 1272 |
| 4 | 270 | 29 | 1296 |
| 5 | 576 | 30 | 1320 |
| 6 | 624 | 31 | 1344 |
| 7 | 648 | 32 | 1368 |
| 8 | 672 | 33 | 1392 |
| 9 | 720 | 34 | 1416 |
| 10 | 756 | 35 | 1440 |
| 11 | 780 | 36 | 1464 |
| 12 | 804 | 37 | 1488 |
| 13 | 840 | 38 | 1512 |
| 14 | 876 | 39 | 1536 |
| 15 | 912 | 40 | 1560 |
| 16 | 948 | 41 | 1584 |
| 17 | 996 | 42 | 1608 |
| 18 | 1020 | 43 | 1632 |
| 19 | 1044 | 44 | 1656 |
| 20 | 1080 | 45 | 1680 |
| 21 | 1104 | 46 | 1704 |
| 22 | 1128 | 47 | 1728 |
| 23 | 1152 | 48 | 1752 |
| 24 | 1176 | 49 | 1776 |
| 25 | 1200 | 50 | 1800 |

| Oscilações por segundo do Gymform® Vibro Max | | | |
|---|---|---|---|
| Ajuste da velocidade | Oscilações/seg. | Ajuste da velocidade | Oscilações/seg. |
| 1 | 3 | 26 | 20,4 |
| 2 | 3,6 | 27 | 20,8 |
| 3 | 4,1 | 28 | 21,2 |
| 4 | 4,5 | 29 | 21,6 |
| 5 | 9,6 | 30 | 22 |
| 6 | 10,4 | 31 | 22,4 |
| 7 | 10,8 | 32 | 22,8 |
| 8 | 11,2 | 33 | 23,2 |
| 9 | 12 | 34 | 23,6 |
| 10 | 12,6 | 35 | 24 |
| 11 | 13 | 36 | 24,4 |
| 12 | 13,4 | 37 | 24,8 |
| 13 | 14 | 38 | 25,2 |
| 14 | 14,6 | 39 | 25,6 |
| 15 | 15,2 | 40 | 26 |
| 16 | 15,8 | 41 | 26,4 |
| 17 | 16,6 | 42 | 26,8 |
| 18 | 17 | 43 | 27,2 |
| 19 | 17,4 | 44 | 27,6 |
| 20 | 18 | 45 | 28 |
| 21 | 18,4 | 46 | 28,4 |
| 22 | 18,8 | 47 | 28,8 |
| 23 | 19,2 | 48 | 29,2 |
| 24 | 19,6 | 49 | 29,6 |
| 25 | 20 | 50 | 30 |

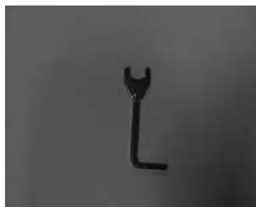
## Montagem da Gymform® Vibro Max

Antes de começar a montar a máquina, prepare todas as peças relacionadas a seguir. Também precisará de um pouco de fita adesiva (não incluída).

**Lista do equipamento**

- Ferramentas

Ferramenta A



Ferramenta B



- Equipamento

Nº 1 = 1 unidade principal



Nº 2 = 1 cabo

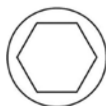


Nº 3 = 1 tubo de suporte principal



Nº 4 = 4 parafusos





Nº 5 = 4 anilhas



Nº 6 = 2 barras de suporte inferiores



Nº 7 = 4 parafusos





Nº 8 = 4 anilhas



Nº 9 = 4 barras de suporte para calcular o IMC



Nº 10 = 2 parafusos grandes





Nº 11 = 4 parafusos pequenos



Nº 12 = 1 painel de controlo



Nº 13 = 3 parafusos para o painel de controlo





Nº 14 = 1 cabo de alimentação



Consulte a lista do equipamento enquanto monta a sua Gymform® Vibro Max.
Certifique-se de que o interruptor na base do equipamento está na posição O, ou seja, desligado.

1 - Coloque a unidade (Nº 1) sobre uma superfície uniforme.



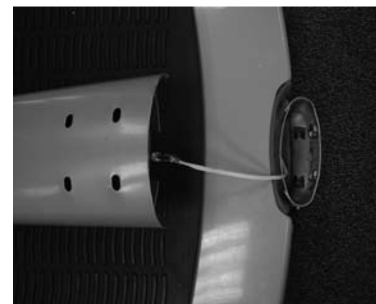
2 - Agarre no cabo (2) e passe-o por debaixo do meio do tubo de suporte (3). Certifique-se de que o conector maior fica em cima. Fixe o conector maior do cabo (2) ao tubo de suporte principal (3) com um pouco de fita adesiva (não fornecida) como se pode ver na seguinte fotografia.



3 - Quando ligar os cabos, tenha cuidado para não se desligarem ao montar o tubo de suporte principal.



4 - Ligue o conector inferior do cabo (2) ao cabo da unidade principal (1) como se vê na fotografia. Certifique-se de que fica ligado.



5 - A seguir, encaixe o tubo de suporte principal (3) na unidade principal (1) tal como se mostra na seguinte fotografia.



6 - Monte os parafusos (4) e as anilhas (5).



7 - Com a ferramenta A, coloque os parafusos (4) e as anilhas (5) na extremidade inferior do tubo de suporte principal (3) para o acoplar à unidade principal (1).

O aspecto final do tubo de suporte principal acoplado é o seguinte:



8 - Agarre nas duas barras de suporte inferiores (6) e coloque-as na unidade principal (1). Certifique-se de que a parte superior das barras de suporte (6) fica virada para fora em relação à unidade principal.



9 - Monte os parafusos (7) e as anilhas (8).



10 - Com a ferramenta B, e pela parte inferior da unidade principal (1), fixe as barras de suporte inferiores (6) à unidade principal (1) usando os parafusos (7) e as anilhas (8).

- Coloque as barras de suporte para calcular o IMC (9) em cima das barras de suporte inferiores (6). Certifique-se de que as barras superiores usadas para o IMC ficam encaixadas no tubo de suporte principal (3).



11 - Com a ferramenta B e os parafusos grandes (10), fixe as barras (9) ao suporte principal.



- NOTA SOBRE A FOTOGRAFIA: Certifique-se de que os três cabos ficam fora do tubo de suporte (3).

12 - A seguir, com a ferramenta B e os parafusos pequenos (11), fixe as barras de suporte para o IMC (9) às barras de suporte inferiores (6).





13 - Ligue os cabos do painel de controlo (12) aos cabos do tubo de suporte principal (3). NOTA: a ordem dos dois cabos vermelhos do IMC não é importante. Certifique-se de que ouve um clique, o que significará que os cabos estão bem unidos..



14 - Coloque o painel de controlo (12) em cima do tubo de suporte principal (3) e introduza os cabos no tubo de suporte (3).



15 - Na parte inferior do painel de controlo (13), há três orifícios. Com a ferramenta B e os parafusos (13), fixe o painel de controlo (12) ao tubo de suporte principal (3).



16 - A seguir, ligue o cabo de alimentação (14) à unidade principal (1) e depois à rede eléctrica.



- Agora já pode utilizar a Gymform® Vibro Max.



## Instruções de funcionamento

**Programas de Gymform® Vibro Max**

Existem 5 programas especiais. Consulte a seguinte lista para escolher o mais adequado às suas necessidades.

88 – Programa Manual – pode seleccionar o nível de intensidade entre 1 e 50, dependendo da velocidade que desejar. Consulte o gráfico para ver a relação entre velocidade e as oscilações por minuto.

P1 – Programa de Adaptação da Força e Resistência.

Aumentará lentamente o seu ritmo cardíaco e a sua resistência às vibrações.

P2 – Programa para Queimar as Gorduras.

Manterá o ritmo cardíaco necessário para queimar gorduras.

P3 – Programa de Treino Aeróbico e Anaeróbico Avançado. (Treino Fartlek)

Treino Fartlek, que se concentra tanto na velocidade como na resistência. Para atletas com um nível avançado.

1 – Programa de Índice de Massa Corporal (IMC). Este programa mede a sua IMC, para poder calcular a quantidade de componente gordo no seu corpo e verificar os resultados do treino.

A duração de todos os programas é de 10 minutos.

## Colocação em funcionamento

NOTA: Não efectue mais do que 4 sessões diárias de 10 minutos cada uma com a Gymform® Vibro Max.

Para colocar a máquina em funcionamento, ligue-a à electricidade e carregue no interruptor vermelho situado na parte traseira da base.

Prima a tecla P para seleccionar o programa desejado: P1, P2, P3, 88, 1.

Depois de o ter seleccionado, prima a tecla roxa para iniciar esse programa.

Se quiser fazer uma sessão com menos de 10 minutos, efectue as seguintes instruções:

Quando a selecção do programa estiver a piscar no ecrã, pode modificar a duração do programa com o botão azul. Quando o ecrã indicador do tempo começar a piscar, modifique a duração com as teclas vermelha ou verde (para cima ou para baixo). Depois prima a tecla roxa para iniciar o exercício.

Calcule o seu IMC todas as semanas para ver os seus progressos!

Que é o Índice de Massa Corporal (IMC)?

O Índice de Massa Corporal é uma fórmula para quantificar o peso excessivo ou a obesidade de uma pessoa através do seu peso e altura.

**Quadro de IMC**

| IMC | CONDIÇÃO |
|---|---|
| <20 | Subnutrição (é recomendável que ganhe peso) |
| 20-25 | Peso normal |
| 25-30 | Peso excessivo (seria benéfico para a sua saúde se emagrecesse um pouco) |
| 30-35 | Obesidade (é recomendável emagrecer) |
| >40 | Obesidade mórbida (é recomendável emagrecer urgentemente; consulte um médico) |

PARA CALCULAR O SEU IMC

Seleccione o programa 1.

Para que a Gymform® Vibro Max meça o seu IMC, deve introduzir quatro dados.

As teclas vermelha (UP: “para cima”) e verde (DOWN: “para baixo”) servem para alterar o valor. Quando introduzir o valor correcto, prima o botão azul C para confirmar. Posteriormente, seleccione o valor seguinte.

O primeiro valor é o seu sexo: 1 para masculino e 2 para feminino.

O segundo valor é a sua idade.

O terceiro valor é a sua altura em centímetros (um pé equivale a 30,48 cm).

O quarto valor é o seu peso em quilos.

Quando o ecrã mostrar “---”, coloque as mãos na parte prateada das barras.

A seguir, a Gymform® Vibro Max apresentará o seu IMC.

**Directiva EMC para a União Europeia:**

CENELEC EN61000-3-2
CENELEC EN61000-3-3
CENELEC EN 55014-1
CENELEC EN 55014-2

**Directiva de Baixa Tensão (LVD) para a União Europeia (UE):**

CENELEC EN 60335-1
BSI BSEN 50366
Product Specification -
200W
AC 220 – 240 V
50Hz

## Instruções do Contador de Passos com Rádio

**Características:**

Este contador regista cada passo que der num ecrã LCD de design moderno. Este aparelho exclusivo também dispõe de um rádio FM.

**Introdução das pilhas**

Abra o compartimento da pilha e introduza 1 pilha AAA, colocando o pólo positivo (+) para cima e o pólo negativo (-) para baixo. Depois feche o compartimento.

**Funcionamento do contador de passos**

Prenda o contador à cintura ou ao cinto e ele contará os seus passos. Se quiser reiniciar a contagem em 00000, prima o botão grande “R” (Reset) situado na parte superior do aparelho.

Nota: Pode ouvir rádio enquanto efectua esta operação.

**Funcionamento do rádio**

Ligue os auscultadores ao aparelho através da ficha situada na parte esquerda e indicada com o símbolo

Para ligar o rádio, mova o botão cinzento para a esquerda. Seleccione o volume que deseja colocando este botão em “lo” (“baixo”) ou “hi” (“alto”).

Prima uma vez o botão pequeno “R” (Reset) para se certificar de que está na frequência mínima (FM 88 MHz). O botão pequeno “R” (“Reset”) está situado na parte direita do aparelho, ao lado do botão de sintonização (“S”). Prima uma vez este botão para que o rádio localize uma estação emissora.

Prima sucessivamente o botão de sintonização “S” até encontrar a estação emissora que procura. Quando o rádio atingir a frequência máxima (FM 108 MHz), o que será perceptível pois o aparelho não sintonizará mais estações, prima o botão pequeno “R” (Reset) para voltar novamente à frequência mínima. Depois pode tornar a sintonizar estações emissoras premindo o botão de sintonização “S”.

Para desligar o rádio, mova o botão cinzento para a direita e coloque-o na posição “off”.

NOTA: Este aparelho funciona com uma pilha AAA (não incluída) que deve substituir quando o ecrã LCD não se iluminar ou quando não conseguir ouvir rádio.



# Handleiding Gymform® Vibro Max.

Gefeliciteerd met de aankoop van het meest geavanceerde trilapparaat voor gebruik thuis. In korte tijd is uw lichaam versterkt en in perfecte conditie. Lees altijd eerst de instructies door en bewaar ze zodat u ze naderhand kunt raadplegen.

De set bestaat uit:

1 Gymform® Vibro Max toestel
1 gebruiks- en montagehandleiding
1 dieetplan
1 teller met radio
1 gids met oefeningen voor gevorderden
1 centimeter

**Voordelen**

Verhoogt de fundamentele metabolische functie en daardoor de verbranding van calorieën.
Zorgt voor toename van de lichamelijke kracht en verhoogt de weerstand.
Stimuleert de bloedsomploop.
Vermindert de aanwezigheid van cellulitis.
Aanbevolen voor personen die lijden aan osteoporose en artritis daar het de gewrichten niet forceert.
Verbetert de flexibiliteit.
Helpt het spiergestel te versterken.
De oefeningen met vibraties helpen bij het ontwikkelen van mager spierweefsel.
Helpt de fundamentele spieren te verbeteren.
Werkt gunstig op de lymfatische drainage, en bij een verbeterde bloedsomploop wordt een aanzienlijke vermindering van de vetten verkregen.

**Veiligheidswaarschuwingen**

Lees eerst de gebruiksaanwijzing door voordat u de Gymform® Vibro Max gebruikt.
Als u twijfelt over uw fysieke conditie of een ziekte heeft gehad, raadpleeg dan eerst uw arts alvorens de Gymform® Vibro Max te gebruiken.
Als u last heeft van astma of een andere ademhalingsaandoening, raadpleeg dan eerst uw arts alvorens de Gymform® Vibro Max te gebruiken.
Zet de Gymform® Vibro Max altijd op een vlakke ondergrond.
Let erop dat kinderen de Gymform® Vibro Max niet zonder toezicht van een volwassene gebruiken.
Zorg ervoor dat de Gymform® Vibro Max niet met water in aanraking komt.
Gebruik de Gymform® Vibro Max niet als u natte handen heeft.
Haal na gebruik de stekker uit het stopcontact.
Gebruik het apparaat niet als u zwanger bent.
Drink geen alcoholhoudende dranken als u het apparaat gebruikt.
Drink water na het gebruik.
Gebruik het apparaat niet vaker dan 4 keer per dag.
Zoals voor alle fitnessapparaten geldt, dient u uw arts te raadplegen alvorens Gymform® Vibro Max te gebruiken.

**Prestaties/werking**

1 tot 50 snelheden.
5 speciaal ontworpen programma's.
3 digitale LED-displays. Het eerste display geeft het gekozen programma ("Program Selection") aan, het tweede de verstreken tijd en de lichaamsmassa-index ("Time/BMI") en het derde de snelheid ("Speed")



Displays: :
1. PROGRAM SELECTION: Programmakeuze.
2. TIME/BMI READY: Tijd/BMI gereed
3. SPEED: Snelheid

Toetsen:
ON/STOP: Aan/uit
START: Start
PROGRAM SELECT: Programma kiezen
CONFIRM: bevestigen
UP: omhoog
DOWN: omlaag

Raadpleeg de bijgevoegde grafiek voor de trillingen per minuut en per seconde.

| | Programma starten | | | Snelheid | | | | | Programma afsluiten | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Trillingsmodi** | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| Programma 1 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 27 | 35 | 40 | 25 | 15 |
| Programma 2 | 2 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| Programma 3 | 10 | 25 | 10 | 25 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 25 |
| Programma 88 | Handmatig | 1 tot 50 | | | | | | | | |
| **Trillingen per minuut en seconde** | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
| | p/s = per seconde | | | | | | | | | |
| Programma 1 | 9,6 | 12,6 | 15,2 | 18 | 20 | 20,8 | 24 | 26 | 20 | 15,2 |
| Programma 2 | 3,6 | 9,6 | 10,8 | 12,6 | 13,4 | 15,2 | 24 | 20 | 18 | 15,2 |
| Programma 3 | 12,6 | 20 | 12,6 | 20 | 12,6 | 26 | 12,6 | 26 | 12,6 | 20 |
| | p/m = per minuut | | | | | | | | | |
| Programma 1 | 576 | 756 | 912 | 1080 | 1200 | 1248 | 1440 | 1560 | 1200 | 912 |
| Programma 2 | 216 | 576 | 648 | 756 | 804 | 912 | 1440 | 1200 | 1080 | 912 |
| Programma 3 | 756 | 1200 | 756 | 1200 | 756 | 1560 | 756 | 1560 | 756 | 1200 |

| Trillingen per minuut van de Gymform® Vibro Max | | | |
|---|---|---|---|
| Instelling snelheid | trillingen/min. | Instelling snelheid | trillingen/min. |
| 1 | 180 | 26 | 1224 |
| 2 | 216 | 27 | 1248 |
| 3 | 246 | 28 | 1272 |
| 4 | 270 | 29 | 1296 |
| 5 | 576 | 30 | 1320 |
| 6 | 624 | 31 | 1344 |
| 7 | 648 | 32 | 1368 |
| 8 | 672 | 33 | 1392 |
| 9 | 720 | 34 | 1416 |
| 10 | 756 | 35 | 1440 |
| 11 | 780 | 36 | 1464 |
| 12 | 804 | 37 | 1488 |
| 13 | 840 | 38 | 1512 |
| 14 | 876 | 39 | 1536 |
| 15 | 912 | 40 | 1560 |
| 16 | 948 | 41 | 1584 |
| 17 | 996 | 42 | 1608 |
| 18 | 1020 | 43 | 1632 |
| 19 | 1044 | 44 | 1656 |
| 20 | 1080 | 45 | 1680 |
| 21 | 1104 | 46 | 1704 |
| 22 | 1128 | 47 | 1728 |
| 23 | 1152 | 48 | 1752 |
| 24 | 1176 | 49 | 1776 |
| 25 | 1200 | 50 | 1800 |

| Trillingen per seconde van de Gymform® Vibro Max | | | |
|---|---|---|---|
| Instelling snelheid | trillingen/sec. | Instelling snelheid | trillingen/sec. |
| 1 | 3 | 26 | 20,4 |
| 2 | 3,6 | 27 | 20,8 |
| 3 | 4,1 | 28 | 21,2 |
| 4 | 4,5 | 29 | 21,6 |
| 5 | 9,6 | 30 | 22 |
| 6 | 10,4 | 31 | 22,4 |
| 7 | 10,8 | 32 | 22,8 |
| 8 | 11,2 | 33 | 23,2 |
| 9 | 12 | 34 | 23,6 |
| 10 | 12,6 | 35 | 24 |
| 11 | 13 | 36 | 24,4 |
| 12 | 13,4 | 37 | 24,8 |
| 13 | 14 | 38 | 25,2 |
| 14 | 14,6 | 39 | 25,6 |
| 15 | 15,2 | 40 | 26 |
| 16 | 15,8 | 41 | 26,4 |
| 17 | 16,6 | 42 | 26,8 |
| 18 | 17 | 43 | 27,2 |
| 19 | 17,4 | 44 | 27,6 |
| 20 | 18 | 45 | 28 |
| 21 | 18,4 | 46 | 28,4 |
| 22 | 18,8 | 47 | 28,8 |
| 23 | 19,2 | 48 | 29,2 |
| 24 | 19,6 | 49 | 29,6 |
| 25 | 20 | 50 | 30 |

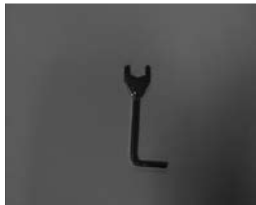
## Montage van de Gymform® Vibro Max

Voor het monteren dient u alle hieronder genummerde onderdelen klaar te leggen. Ook heeft u wat tape nodig (niet inbegrepen).

**Lista del equipo**

- Lijst van het toestel

Gereedschap A



Gereedschap B



- Toestel

Nr. 1 = 1 hoofdeenheid



Nr. 2 = 1 kabel



Nr. 3 = 1 kolombuis



Nr. 4 = 4 bouten





Nr. 5 = 4 ringen



Nr. 6 = 2 onderste steunstangen



Nr. 7 = 4 bouten





Nr. 8 = 4 ringen

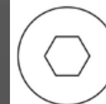


Nr. 9 = 4 steunstangen voor het berekenen van de BMI



Nr. 10 = 2 grote bouten





Nr. 11 = 4 kleine bouten



Nr. 12 = 1 bedieningspaneel



Nr. 13 = 3 schroeven voor het bedieningspaneel





Nr. 14 = 1 stekker



Raadpleeg de lijst van het apparaat terwijl u de Gymform® Vibro Max monteert.
Let erop dat de voet van het apparaat in stand O (uit) staat.

1 - Plaats eenheid (nr. 1) op een vlakke ondergrond.



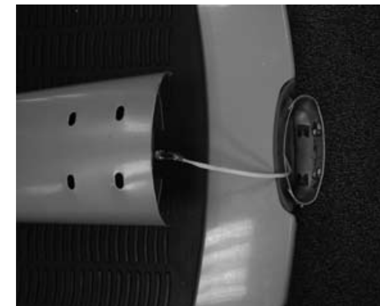
2 - Pak de kabel (2) en leid hem onder het midden van de kolombuis (3) door. Let erop dat de grote stekker boven blijft zitten. Plak de grote stekker van de kabel (2) met een stukje plakband (niet meegeleverd) op de kolombuis (3), zoals op de volgende foto te zien is.



3 - Let er bij het aansluiten van de kabels op dat ze niet losraken wanneer u de kolombuis monteert.



4 - Sluit de onderste stekker van de kabel (2) op de kabel van de hoofdeenheid (1) aan, zoals op de foto te zien is. Let erop dat deze goed aangesloten is.



5 - Plaats vervolgens de kolombuis (3) in de hoofdeenheid (1), zoals op de volgende foto te zien is.



6 - Monteer de boutjes (4) en de ringen (5).



7 - Plaats met gereedschap A de boutjes (4) en de ringen (5) aan het einde van de kolombuis (3) om deze op de hoofdeenheid (1) aan te sluiten.

Aangesloten ziet de kolombuis er als volgt uit:



8 - Pak de twee onderste steunstangen (6) en plaats ze op de hoofdeenheid (1). Zorg ervoor dat de bovenkant van de steunstangen (6) t.o.v. de hoofdeenheid schuin naar buiten wijzen.



9 - Monteer de boutjes (7) en de ringen (8).



10 - Bevestig met gereedschap B, via de onderkant van de hoofdeenheid (1), de onderste steunstangen (6) met de boutjes (7) en de ringen (8) op de hoofdeenheid (1).

- Plaats de steunstangen voor het berekenen van de BMI (lichaamsmassa-index) (9) op de onderste steunstangen (6). Let erop dat de bovenste stangen die voor de BMI worden gebruikt, in de kolombuis (3) passen.



11 - Bevestig met gereedschap B en de grote bouten (10) de stangen (9) op de kolombuis.



- OPMERKING OVER DE FOTO: Zorg ervoor dat de drie kabels uit de kolombuis (3) steken.

12 - Bevestig vervolgens met gereedschap B en de kleine bouten (11) de steunstangen voor de BMI (9) op de onderste steunstangen (6).





13 - Sluit de kabels van het bedieningspaneel (12) op de kabels van de kolombuis (3) aan. OPMERKING: de volgorde van de twee rode kabels van de BMI-meter is niet van belang. Als u een klik hoort, is deze goed aangesloten.



14 - Plaats het bedieningspaneel (12) op de kolombuis (3) en steek de kabels in de kolombuis (3).



15 - Aan de onderkant van het bedieningspaneel (13) zitten drie gaten. Bevestig met gereedschap B en de bouten (13) het bedieningspaneel (12) op de kolombuis (3).



16 - Sluit vervolgens de stekker (14) op de hoofdeenheid (1) aan en steek deze in het stopcontact.



- De Gymform® Vibro Max is nu gereed voor gebruik.



## Gebruiksaanwijzing

**Programma's van de Gymform® Vibro Max**
Er zijn 5 speciaal ontworpen programma's. Raadpleeg de onderstaande lijst om het programma te kiezen dat het best bij uw behoeften past.
88 – Handmatig programma – u kunt het sterkteniveau instellen tussen 1 en 50, afhankelijk van de gewenste snelheid. Raadpleeg de grafiek voor het verband tussen snelheid en trillingen per minuut.
P1 – Programma voor het op peil brengen van kracht en weerstand.
Uw hartslag en uw weerstand worden langzaam door de trillingen verhoogd.
P2 – Programma vet verbranden.
Houdt de benodigde hartslag aan om vet te verbranden.
P3 – Gevorderd programma aerobe en anaerobe training. (Fartlek-training)
Fartlek-training die zich zowel op snelheid als weerstand richt. Voor gevorderden atleten.
1 – Programma voor de lichaamsmassa-index (BMI). Dit programma meet uw BMI om de hoeveelheid vet in het lichaam te meten en de resultaten van de training te kunnen controleren.
De aanbevolen duur van alle programma's is 10 minuten.

## Inschakelen

OPMERKING: Doe niet meer dan 4 sessies per dag van elk 10 minuten met de Gymform® Vibro Max.
Steek de stekker van het apparaat in het stopcontact en zet het aan met de rode toets aan de achterzijde van de voet.
Druk op toets P om het gewenste programma te kiezen: P1, P2, P3, 88, 1.
Als u het programma heeft geselecteerd, drukt u op de paarse toets om het programma te starten.
Als u een sessie wilt doen van minder dan 10 minuten, volg dan de onderstaande aanwijzingen:
Als de keuze van het programma in het display knippert, kunt u de duur met de blauwe toets veranderen. Als de tijdaanduiding in het tijddisplay knippert, kunt u de duur met de rode of groene toets (omhoog of omlaag) veranderen. Druk hierna op de paarse toets om met de oefening te beginnen.
Bereken uw lichaamsmassa-index elke week om uw vorderingen te zien!
Wat is de lichaamsmassa-index (BMI)?
De lichaamsmassa-index is een formule om aan de hand van gewicht en lengte de mate van overgewicht of zwaarlijvigheid van iemand te berekenen.

**BMI-overzicht**

| BMI | TOESTAND |
|---|---|
| <20 | ondergewicht (aanbevolen wordt om in gewicht aan te komen) |
| 20-25 | normaal gewicht |
| 25-30 | overgewicht (uw gezondheid zal erop vooruit gaan als u wat afslankt) |
| 30-35 | zwaarlijvig (aanbevolen wordt om af te vallen) |
| >40 | ongezonde zwaarlijvigheid (aanbevolen wordt zo snel mogelijk af te vallen, raadpleeg een arts) |

UW BMI BEREKENEN
Kies programma 1.
Opdat de Gymform® Vibro Max uw BMI kan lezen, moet u vier gegevens invoeren.
De rode (UP: "omhoog") en groene toets (DOWN: "omlaag") dienen om de waarde te veranderen. Als u de correcte waarde heeft ingevoerd, druk dan op de blauwe toets C ter bevestiging. Ga verder en kies de volgende waarde.
De eerste waarde staat voor het geslacht: 1 is man en 2 is vrouw.
De tweede waarde staat voor de leeftijd.
De derde waarde staat voor de lengte in cm (één voet is 30,48 cm).
De vierde waarde staat voor het gewicht in kg.
Als in het display "---" verschijnt, plaats uw handen dan op het verzilverde deel van de stangen.
De Gymform® Vibro Max zal nu uw BMI weergeven.

**EMC-richtlijn voor de Europese Unie:**

CENELEC EN61000-3-2
CENELEC EN61000-3-3
CENELEC EN 55014-1
CENELEC EN 55014-2

**Laagspanningsrichtljin voor de Europese Unie (EU):**

CENELEC EN 60335-1
BSI BSEN 50366
Product Specification -
200W
AC 220 – 240 V
50Hz

## Instructies voor de stappenteller met radio

**Kenmerken:**
Deze stappenteller telt de stappen die u zet en geeft deze op een LCD-display weer.
Deze exclusieve stappenteller is bovendien voorzien van een FM-radio.

**Batterijen plaatsen**
Maak het batterijvakje open en plaats 1 AAA-batterij met de plus (+) naar boven en de min (-) naar beneden. Sluit het batterijvakje.

**Werking van de stappenteller**
Bevestig de stappenteller om uw middel of maak hem aan uw riem vast, en de stappenteller telt het aantal stappen dat u zet. Als u het tellen weer vanaf 00000 wilt laten beginnen, drukt u op de grote toets "R" (Reset) die zich aan de bovenkant van de stappenteller bevindt.
Opmerking: U kunt naar de radio luisteren terwijl u de stappenteller op nul terugzet.

**Werking van de radio**
Sluit de hoofdtelefoon op het apparaat aan via de daarvoor bestemde opening aan de linkerkant van de stappenteller, aangegeven met het symbool ∩
Zet de radio aan door de grijze toets naar links naar "lo" ("laag") of "hi" ("hoog") te schuiven en het door u gewenste volume in te stellen.
Druk één keer op de kleine toets "R" (Reset) om de laagste frequentie (FM88MHZ) van het frequentiegebied in te stellen. De kleine toets "R" ("Reset") bevindt zich aan de rechterkant van de stappenteller onder de zenderzoektoets ("S"). Druk één keer op de zenderzoektoets waarna de radio een zender zoekt.
Druk herhaaldelijk op de zenderzoektoets "S" totdat u de zender vindt die u zoekt. Wanneer de radio bij de laatste frequentie (FM108MHZ) komt, merkt u dat het apparaat geen zenders meer zoekt. Druk dan op de kleine toets "R" (Reset) om naar de laagste radiofrequentie terug te gaan. U kunt nu opnieuw zenders zoeken door op de zenderzoektoets "S" te drukken.
Om de radio uit te zetten schuift u de grijze toets naar rechts in de stand "off".
OPMERKING: Dit apparaat werkt op een AAA-batterij (niet inbegrepen) die moet worden vervangen wanneer het LCD-display niet oplicht of wanneer de radio niet meer functioneert.



## Инструкция к тренажеру Gymform® Vibro Max.

Поздравляем Вас с покупкой самого современного вибрационного тренажера для домашнего использования. Совсем скоро Вы почувствуете себя в отличном тонусе и прекрасной физической форме. Не забудьте прочитать инструкцию и сохраните ее на будущее.

В комплект входит:

| | |
|---|---|
| Тренажер Gymform® Vibro Max | Шагомер с радиоприемником |
| Инструкция по использованию и сборке тренажера | Руководство к упражнениям |
| Рекомендации по питанию | Сантиметровая лента |

**Преимущества**

Способствует увеличению основного обмена, в результате чего сжигаются калории.
Укрепляет и тонизирует тело.
Улучшает кровообращение.
Уменьшает внешние проявления целлюлита.
Рекомендован при остеопорозе и артрите, поскольку не приводит к нагрузке на суставы.
Развивает и увеличивает гибкость.
Помогает укрепить мышечную систему.
Благодаря вибрации способствует формированию мышечной ткани без жировых отложений.
Укрепляет основные мышцы.
Способствует лимфатическому дренажу, который, вместе с улучшенным кровообращением, обеспечивает значительное сжигание жиров

**Предупреждения по безопасности**

Перед использованием тренажера Gymform® Vibro Max обязательно ознакомьтесь с инструкцией.
Если у Вас есть сомнения по поводу состояния здоровья, если Вы перенесли какое-либо заболевание, посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете использовать тренажер Gymform® Vibro Max.
Если Вы страдаете астмой или другими респираторными заболеваниями, обратитесь к врачу, прежде чем начнете использовать тренажер Gymform® Vibro Max.
Всегда устанавливайте тренажер Gymform® Vibro Max на ровной поверхности.
Не позволяйте детям использовать тренажер Gymform® Vibro Max без присмотра взрослых.
Не допускайте контакта тренажера Gymform® Vibro Max с водой.
Не используйте тренажер Gymform® Vibro Max, если у Вас мокрые руки.
После использования не забудьте отключить тренажер от сети.
Не используйте тренажер во время беременности.
Во время использования тренажера воздержитесь от алкогольных напитков.
После упражнений на тренажере выпейте воды.
Не используйте тренажер более 4-х раз в день.
Перед использованием тренажера Gymform® Vibro Max обязательно проконсультируйтесь с врачом, как и в случае использования любой техники, предполагающей физическую нагрузку.

**Характеристики и эксплуатация прибора**

Скорости: от 1 до 50.
5 специально разработанных программ.
3 цифровых жидкокристаллических дисплея. Первый показывает выбранную программу (“Program Selection”), второй фиксирует время работы тренажера и индекс массы тела (“Time/BMI”), третий - скорость (“Speed”).



Дисплеи:
1. PROGRAM SELECTION: Выбор программы.
2. TIME/BMI READY: Время/ИМТ готов
3. SPEED: Скорость

Кнопки:

ON/STOP: Включен/выключен
START: Старт
PROGRAM SELECT: Выбор программы
CONFIRM: Подтвердить
UP: Вверх
DOWN: Вниз

Ознакомьтесь с приложенным графиком для уточнения количества вибраций в минуту/секунду.

| | **запустить программу** | | | **СКОРОСТЬ** | | | | | **завершить программу** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Тип вибрации** | 10 мин. | 9 мин. | 8 мин. | 7 мин. | 6 мин. | 5 мин. | 4 мин. | 3 мин. | 2 мин. | 1 мин. |
| Программа 1 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 27 | 35 | 40 | 25 | 15 |
| Программа 2 | 2 | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| Программа 3 | 10 | 25 | 10 | 25 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 25 |
| Программа 88 | По желанию | от 1 до 50 | | | | | | | | |
| **Trillingen per minuut en seconde** | 10 мин. | 9 мин. | 8 мин. | 7 мин. | 6 мин. | 5 мин. | 4 мин. | 3 мин. | 2 мин. | 1 мин. |
| | p/s = в секунду | | | | | | | | | |
| Программа 1 | 9,6 | 12,6 | 15,2 | 18 | 20 | 20,8 | 24 | 26 | 20 | 15,2 |
| Программа 2 | 3,6 | 9,6 | 10,8 | 12,6 | 13,4 | 15,2 | 24 | 20 | 18 | 15,2 |
| Программа 3 | 12,6 | 20 | 12,6 | 20 | 12,6 | 26 | 12,6 | 26 | 12,6 | 20 |
| | p/m = в минуту | | | | | | | | | |
| Программа 1 | 576 | 756 | 912 | 1080 | 1200 | 1248 | 1440 | 1560 | 1200 | 912 |
| Программа 2 | 216 | 576 | 648 | 756 | 804 | 912 | 1440 | 1200 | 1080 | 912 |
| Программа 3 | 756 | 1200 | 756 | 1200 | 756 | 1560 | 756 | 1560 | 756 | 1200 |

| **Gymform® Vibro Max - Скорость вибрации в минуту** | | | |
|---|---|---|---|
| Скоростной режим | (об./мин.) | Скоростной режим | (об./мин.) |
| 1 | 180 | 26 | 1224 |
| 2 | 216 | 27 | 1248 |
| 3 | 246 | 28 | 1272 |
| 4 | 270 | 29 | 1296 |
| 5 | 576 | 30 | 1320 |
| 6 | 624 | 31 | 1344 |
| 7 | 648 | 32 | 1368 |
| 8 | 672 | 33 | 1392 |
| 9 | 720 | 34 | 1416 |
| 10 | 756 | 35 | 1440 |
| 11 | 780 | 36 | 1464 |
| 12 | 804 | 37 | 1488 |
| 13 | 840 | 38 | 1512 |
| 14 | 876 | 39 | 1536 |
| 15 | 912 | 40 | 1560 |
| 16 | 948 | 41 | 1584 |
| 17 | 996 | 42 | 1608 |
| 18 | 1020 | 43 | 1632 |
| 19 | 1044 | 44 | 1656 |
| 20 | 1080 | 45 | 1680 |
| 21 | 1104 | 46 | 1704 |
| 22 | 1128 | 47 | 1728 |
| 23 | 1152 | 48 | 1752 |
| 24 | 1176 | 49 | 1776 |
| 25 | 1200 | 50 | 1800 |

| **Gymform® Vibro Max - Скорость вибрации в секунду** | | | |
|---|---|---|---|
| Скоростной режим | (об./сек.) | Скоростной режим | (об./сек.) |
| 1 | 3 | 26 | 20,4 |
| 2 | 3,6 | 27 | 20,8 |
| 3 | 4,1 | 28 | 21,2 |
| 4 | 4,5 | 29 | 21,6 |
| 5 | 9,6 | 30 | 22 |
| 6 | 10,4 | 31 | 22,4 |
| 7 | 10,8 | 32 | 22,8 |
| 8 | 11,2 | 33 | 23,2 |
| 9 | 12 | 34 | 23,6 |
| 10 | 12,6 | 35 | 24 |
| 11 | 13 | 36 | 24,4 |
| 12 | 13,4 | 37 | 24,8 |
| 13 | 14 | 38 | 25,2 |
| 14 | 14,6 | 39 | 25,6 |
| 15 | 15,2 | 40 | 26 |
| 16 | 15,8 | 41 | 26,4 |
| 17 | 16,6 | 42 | 26,8 |
| 18 | 17 | 43 | 27,2 |
| 19 | 17,4 | 44 | 27,6 |
| 20 | 18 | 45 | 28 |
| 21 | 18,4 | 46 | 28,4 |
| 22 | 18,8 | 47 | 28,8 |
| 23 | 19,2 | 48 | 29,2 |
| 24 | 19,6 | 49 | 29,6 |
| 25 | 20 | 50 | 30 |

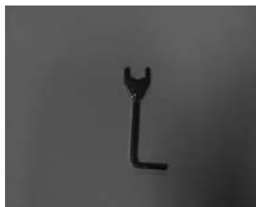
## Сборка тренажера Gymform® Vibro Max

Прежде чем приступить к сборке подготовьте все необходимые детали, перечисленные ниже. Не забудьте, что Вам потребуется небольшое количество клейкой ленты (не прилагается).

**Комплектация**

- Инструменты

Ключ A



Ключ B



- Комплектующие

№ 1 = 1 основание тренажера



№ 2 = 1 провод

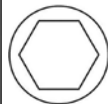


№ 3 = 1 главная стойка



№ 4 = 4 винта





№ 5 = 4 шайбы



№ 6 = 2 нижние опоры для поручней



№ 7 = 4 винта





№ 8 = 4 шайбы

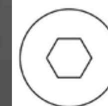


№ 9 = 4 верхних поручня со счетчиками ИМС



№ 10 = 2 больших винта





№11 = 4 малых винта



№ 12 = 1 панель управления



№ 13 = 3 винта для панели управления





№ 14 = 1 соединительный провод со штепселем



Во время сборки тренажера Gymform® Vibro Max используйте список комплектующих деталей. Удостоверьтесь, что выключатель основания тренажера находится в положении О, т.е. выключен.

1 - Установите основание (N°1) на ровную поверхность.



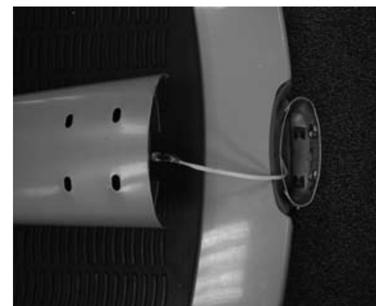
2 - Возьмите провод (2) и проведите его внутри главной стойки (3) по середине полости. Обратите внимание на то, что большой разъем должен быть наверху. Приклейте большой разъем (2) к главной стойке (3) небольшим кусочком клейкой ленты (не прилагается), как показано на фотографии ниже.



3 - Соединяя провода, следите за тем, чтобы они не разъединились во время установки главной стойки.



4 - Соедините нижний разъем провода (2) с проводом основания (1), как показано на фотографии. Убедитесь в прочности соединения.



5 - Затем установите главную стойку (3) на основание (1), как показано на фотографии ниже.



6 - Соберите винты (4) с шайбами (5).



7 - При помощи ключа A, установите винты (4) с шайбами (5) в нижней части главной стойки (3), чтобы скрепить ее с основанием (1).

Так выглядит опорная стойка после скрепления с основанием:



8 - Возьмите опоры для поручней (6) и установите их в основании (1). Верхняя часть опор (6) должна отклоняться в противоположную сторону от главной стойки.



9 - Соберите винты (7) с шайбами (8).



10 - Ключом B с нижней стороны основания (1) закрепите опоры для поручней (6) на основании (1) при помощи винтов (7) и шайб (8).

- Установите верхние поручни со счетчиками ИМТ (9) на опоры для поручней (6). Верхние поручни, используемые для определения ИМТ, должны войти в паз на главной стойке (3).



11 - При помощи ключа B закрепите большими винтами (10) верхние поручни (9) на главной стойке.



- К ФОТОГРАФИИ: Будьте внимательны: все три провода должны остаться снаружи главной стойки (3).

12 - Затем ключом B прикрепите маленькими винтами (11) поручни со счетчиками ИМТ (9) к нижним опорам (6).





13 - Подсоедините провода панели управления (12) к проводам главной стойки (3). ПРИМЕЧАНИЕ: Два красных провода ИМТ можно подсоединять в любом порядке. При правильном соединении должен раздаться щелчок



14 - Установите панель управления (12) на главную стойку (3), так чтобы провода вошли внутрь стойки (3).



15 - На верхней части панели управления (13) найдите три отверстия. Ключом В закрепите винтами (13) панель управления (12) на главной стойке (3).



16 - Затем подсоедините сетевой провод (14) к основанию (1) и включите в сеть.



- Тренажер Gymform® Vibro Max готов к использованию.



## Инструкции по эксплуатации

**Программы тренажера Gymform® Vibro Max**

Существует 5 специально разработанных программ. Ознакомьтесь со списком программ, приведенным ниже, чтобы выбрать ту, которая лучше всего соответствует Вашим требованиям.
88 – Программа «Ручная настройка» – возможность выбирать уровень и интенсивность тренировки от 1 до 50, в зависимости от желаемой скорости. Для уточнения соотношения между скоростью и амплитудой вибрации обратитесь к графику.
P1 – Программа «Развитие силы и выносливости».
Постепенно повышает сердечный ритм и выносливость по отношению к вибрации.
P2 – Программа «Сжигание жиров».
Поддерживает сердечный ритм, необходимый для сжигания жиров.
P3 – Программа «Аэробная и анаэробная тренировка повышенной сложности» (Тренировка фартлек)
Методика фартлек основана одновременно на скоростной тренировке и на тренировке выносливости. Для тренированных пользователей.

1 – Программа индекса массы тела (ИМТ). Эта программа вычисляет Ваш ИМТ для определения содержание жира в массе тела и проверки результатов тренировки.
Рекомендованная продолжительность занятий по любой программе – 10 минут.

## Начало работы

ПРИМЕЧАНИЕ: На тренажере Gymform® Vibro Max не следует проводить более 4-х 10-минутных тренировок в день.
Подключите тренажер к сети и включите его при помощи красной кнопки на задней панели основания.
Нажмите кнопку P для выбора необходимой программы: P1, P2, P3, 88, 1.
Выбрав программу, запустите ее, нажав сиреневую кнопку.
Если Вы хотите, чтобы продолжительность тренировки была меньше 10 минут, следуйте следующим рекомендациям:
Пока мигает дисплей для выбора программы, можно изменить продолжительность тренировки. Нажмите голубую кнопку и, когда начнет мигать дисплей, на котором отображается время, измените продолжительность при помощи красной или зеленой кнопки (вверх или вниз). Затем нажмите сиреневую кнопку, чтобы начать тренировку.
Проверяйте свой ИМТ каждую неделю, чтобы видеть результаты тренировок!
Что такое индекс массы тела (ИМТ)?
Индекс массы тела – это количественный показатель уровня лишнего веса или ожирения, определяющийся соотношением веса и роста человека.

**Таблица ИМТ**

| ИМТ | КОМПЛЕКЦИЯ |
|---|---|
| <20 | Недостаточный вес (рекомендуется набрать вес) |
| 20-25 | Нормальный вес |
| 25-30 | Лишний вес (небольшое похудение благотворно скажется на состоянии Вашего здоровья) |
| 30-35 | Ожирение (рекомендуется похудение) |
| >40 | Патологическое ожирение (рекомендуется немедленное похудение – обратитесь к врачу) |

ИЗМЕРЕНИЕ ИМТ
Выберите Программу 1.
Чтобы тренажер Gymform® Vibro Max вычислил Ваш ИМТ, необходимо ввести четыре параметра.
Красная (UP: “вверх”) и зеленая (DOWN:“вниз”) кнопки предназначены для изменений значений величин. Установив правильное значение, подтвердите ее, нажав голубую кнопку C. Затем перейдите к установке значения следующего параметра.
Первый параметр: Ваш пол: 1 – мужской, 2 - женский.
Второй параметр: Ваш возраст.
Третий параметр: Ваш рост в см (1 фут = 30,48 см).
Четвертый параметр: Ваш вес в кг.
Когда на экране появится “---”, положите руки на металлические вставки на верхних поручнях, и тренажер Gymform® Vibro Max покажет Ваш ИМТ.

**Директива по ЭМС Европейского Союза:**

CENELEC EN61000-3-2
CENELEC EN61000-3-3
CENELEC EN 55014-1
CENELEC EN 55014-2

**Директива по низкому напряжению Европейского Союза (ЕС):**

CENELEC EN 60335-1
BSI BSEN 50366
Product Specification -
200W
AC 220 – 240 V
50Hz

## Инструкция по использованию шагомера с радиоприемником

**Описание:**
Этот шагомер считает каждый шаг, показывая результат на ЖК-дисплее.
В этот эксклюзивный шагомер вмонтировано радио FM.

**Установка батарейки**
Откройте отделение для батарейки и вставьте 1 батарейку типа AAA, положительным полюсом (+) вверх, а отрицательным (-) вниз. Закройте отделение.

**Работа шагомера**
Прикрепите шагомер на талии или к поясу, и он будет считать Ваши шаги. Если Вы хотите начать счет заново, установите 00000, нажав на большую кнопку “R” (Reset), расположенную в верхней части шагомера.
Примечание: Начиная новый отсчет, Вы можете слушать радио.

**Работа радио**
Вставьте наушники в отверстие, расположенное слева на шагомере и помеченное символом ◠
Включите приемник при помощи серого переключателя, расположенного слева на шагомере. Чтобы регулировать громкость, поставьте серый переключатель в положение “lo” (“тихо”) или “hi” (“громко”)
Нажмите малую кнопку “R” (Reset) один раз, чтобы настроить приемник на минимальную частоту (FM88MHZ). Малая кнопка “R” (“Reset”) расположена справа на шагомере под кнопкой поиска (“S”). Нажмите кнопку поиска один раз для начала поиска приемником радиостанций.
Продолжая нажимать кнопку поиска “S”, найдите желаемую радиостанцию. Дойдя до конца шкалы (FM108MHZ), прибор прекратит поиск, и Вам придется нажать малую кнопку “R” (Reset), чтобы вернуться на минимальную частоту шкалы. Затем можно продолжить поиск радиостанций при помощи кнопки поиска “S”. Для выключения радио поставьте серый переключатель, расположенный справа на шагомере, в положение “off”.

ПРИМЕЧАНИЕ: Прибор работает от батарейки типа AAA (не прилагается), которую следует сменить, если ЖК-дисплей не загорается или не работает радио.






INDUSTEX, S.L.
Av. P. Catalanes, 34, 8ª planta
08950 Esplugas de llobregat
Barcelona - Spain
e-mail: industex@industex.com
www.industex.com
Made in China